

# Qigong und Taijiquan

Jeden Dienstag von 18:00-19:00 Uhr, Studio Yogabriel, Beethovenstrasse 49, 8002 Zürich

Mit Qigong und Taiji, der asiatischen Bewegungskunst, ist es mir gelungen, ein fundiertes Trainingsprogramm für Dich zusammenzustellen. Du lernst Techniken und Prinzipien kennen, die Dich in Deinem Alltag unterstützen. Egal ob Sportmuffel oder Hochleistungssportler, es ist für jede Person geeignet! Wie ist das bloss möglich? Über Qigong und Taiji wird viel mehr als nur der Körper trainiert. Die asiatische Bewegungskunst ist vielschichtig und spricht Dich als Menschen in Deiner Ganzheit an. Sie ist weich, liebevoll und unvoreingenommen in ihrem Wesen. Du lernst und übst dies und lässt es in dein Leben einfließen!

Das 10er Abo **ohne Laufzeit** kostet 300.- Fr

(TWINT, cash, e-banking)

Anmeldung: [info@taijiquan-uster.ch](mailto:info@taijiquan-uster.ch)

Weitere Infos: [www.taijiquan-uster.ch](http://www.taijiquan-uster.ch)

Am besten übt es sich in weicher, lockerer Kleidung und in Schuhen mit flexibler, weicher Sohle.

## Auswirkung und Nutzen:

- Gibt gute Laune!
- Stärkt Deine Körperhaltung
- Erhöht Deine Flexibilität
- Trainiert Dein Gleichgewicht
- Ermöglicht innere und äussere Zentrierung
- Verbessert Deine allgemeine Körperwahrnehmung
- Verknüpft Deine linke und rechte Gehirnhälfte
- Dient Deiner Gesunderhaltung und stärkt Dein Immunsystem
- Verbessert Dein allgemeines Wohlbefinden
- Erhöht Deine Konzentrationsfähigkeit



Ich freue mich Dich in meinem Kurs willkommen zu heissen!

## Über mich:

Ich heisse Daniela Nea Cho Hauri. Seit über 18 Jahren ist Meditation in Bewegung meine Leidenschaft. Dieses offen, warmherzig und mit viel Herzblut zu vermitteln, das ist meine Vision! Eine Fusion von Ost und West - das bin ich und ich wünsche mir, so viele Menschen wie möglich für Qigong und Taiji zu begeistern. Die **Wochenkurse** sind das Herzstück meiner Tätigkeit. Aus ihr heraus entwickeln sich die **Workshops und Events** die ich anbiete.

Ausserdem übernehme ich an der **Migros Klubschule in Zürich und Rapperswil** die Stellvertretung im Bereich Qigong und Taiji.

An der **"Paracelsus Recovery"**, einer Privatklinik in Zürich, erteile ich Qigong und Taiji in Einzelktionen.