

Liebe TeilnehmerInnen unserer Semesterkurse,
TeilnehmerInnen der Ausbildungskurse, Qigong-Praktizierende,
Qigong-Interessierte und DozentInnen,



nachdem die "Zoom-8er-Serie" am 14.03.2021 endete, bieten wir Euch wieder neue Serien mit Zuzana an:

Die 5 Organe

5 Übungen für unsere inneren Organe und 4 Vorübungen, die die inneren Potenziale wecken, uns mit dem Ganzen verbinden und uns durchlässig machen, damit ein starker Strom der Lebenskraft in den inneren Organen nährend, reinigend und schließlich heilend auf unseren ganzen Organismus wirken kann. Eine Reihe, die Freude bringt.

Jeden **Mittwoch**, Uhrzeit: 19.00 - 19.50 Uhr, vom 17.03. bis 12.5.2021 (21.4. entfällt)

Zugangsdaten:

<https://zoom.us/j/98506044565>

Meeting-ID: 985 0604 4565

Kenncode: 787872

Empfohlener Preis: 100 € für 8 mal

Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang

Eine tiefgehende Übungsreihe von alten daoistischen alchemistischen Übungen für Fortgeschrittene.

Wir erschließen uns die Reihe nach und nach. Meist 3 Übungen werden pro Abend geübt, ihr Sinn und auch die Technik thematisiert. Meist braucht es noch einen Wiederholungstermin, bevor weitere 3 Übungen daran kommen. Am Ende und immer wieder dazwischen wird die Reihe als Ganze geübt. Es ist eine Reihe, die uns das ganze Leben begleiten kann, ohne dass das Üben einmal langweilig wird. An ihr können wir das ganze Leben wachsen.

Jeden **Mittwoch**, Uhrzeit: 20 - 21 Uhr, vom 17.03. bis 12.5.2021 (21.4. entfällt)

Zugangsdaten:

Zoom-Meeting beitreten

<https://zoom.us/j/95199981669>

Meeting-ID: 951 9998 1669
Kenncode: 157216

Empfohlener Preis: 100 € für 8 mal

Chan Mi Gong Basisübungen

Wir widmen uns hier den Basisübungen und auch den erweiterten Basisübungen. Manchmal werden sie einzeln daran genommen, manchmal alle miteinander und manchmal in Kombination miteinander oder in ihrer erweiterten Form. Gerne auch als Vorbereitung für die anschließende Stunde mit den "höheren Übungen" des Chan Mi Gong.

Jeden **Sonntag**, Uhrzeit: 19.00 - 19.50 Uhr, vom 21.3. bis 16.5.21 (18.4. entfällt)

Zugangsdaten:

<https://zoom.us/j/93959545797>

Kenncode: 252799

Empfohlener Preis: 100 € für 8 mal

Chan Mi Gong, „höhere Übungen“

Wir widmen uns v.a. den Tu Na Qi Fa - Formen und der Übung Xi Xin Fa. Es geht uns sowohl um die Technik wie um den ennergetischen Fluss. 1 1/2 Stunden für Fortgeschrittene.

Jeden **Sonntag**, Uhrzeit: 20 - 21. 30 Uhr, vom 21.3. bis 16.5.21 (18.4. entfällt)

Zugangsdaten:

<https://zoom.us/j/93320292577>

Kenncode: 385513

Empfohlener Preis: 135 € für 8 mal

Die Kurse werden nach den 8 Terminen weiter fortgesetzt. Falls ein Termin aus einem Grund ausfällt oder Ihr etwas verpasst, dürft Ihr es gern in dem nächsten Kursabschnitt nachholen.

Bitte informiert Euch über kurzfristige Änderungen auf Zuzanas Facebook Seite, über die Telegram-Gruppe oder lasst Euch auf die Sponti E-Mail Liste setzen.

Zuzana bietet die Zoom Folgen wie bisher an. Bitte schreibt bei Eurer Überweisung oder PayPal Zahlung "Zoom Folgen" oder "Qigong online Kurs" oder etwas ähnliches auf den Beleg, aber nicht mehr "Spende". Da wir kein gemeinnütziger Verein sind, können wir keine Spendenbescheinigungen ausstellen, sondern euch bei Bedarf die Teilnahme am Zoom Qigong Kurs bestätigen.

Der empfohlene Preis für eine 8Mal-Folge á 50 Min. - 1 Stunde beträgt 100 €, für die 90

Minuten-Einheiten des Chan Mi Gong 135 €, für eine Kombination von einem der 50 Min. Workshops mit Chan Mi Gong 200 €. Für die Teilnahme an einzelnen Workshops ist der empfohlene Betrag 15 - 20€.

Zuzana überlässt es jedem selbst, über den Betrag zu entscheiden und betont ausdrücklich, dass gerne auch diejenigen, denen es finanziell nicht möglich ist, willkommen sind. Die Tatsache ist, dass die Lockdowns allmählich die Existenzgrundlage der Qigong-Anbieter gefährden. Ihr seid deshalb willkommen, auch mal mehr zu überweisen.

1. Möglichkeit zum Bezahlen per PayPal:

<https://www.paypal.me/qigongweg>

2. Möglichkeit zum Bezahlen per Überweisung:

Konto: Raiffeisenbank Gunzenhausen, Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, IBAN: DE09 7606 9468 0007 3192 66, BIC: GENODEF1GU1

Herzliche Grüße

Zuzana und Gabi