



**Qi Gong & Taiji Schule - Karin Sedlmeier**  
Wolnzach • Am Wiesenhang 13 • 08442 – 96 88 57

## wöchentlicher Unterricht:

Montag:	18.15	Qi Gong
Dienstag:	18.15 19.15	Qi Gong Taiji-Quan
Mittwoch:	8.30	Qi Gong
Donnerstag:	18.30 19.45	Qi Gong Qi Gong

Themenblock mit 10 Einheiten 100,- €

## workshops:

### Tiger & Hirsch im Qi Gong

Sanfte Bewegungen für die Wirbelsäule & Ruhe tanken

**Sonntag 12.1.2020 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr 35,- €**

### Wochenende im Kloster Kostenz

Waldbaden & Qi Gong im Freien, im Kursraum & im Schwimmbad

**Freitag 1.5.2020 bis Sonntag 3.5.20 Qi Gong 110,- €**  
**Vollpension im EZ 165,- €**

### Wochenende am Simsee

Wasserwege & Wasserübungen an der Quelle, am Fluss & am See

**Freitag 3.7.2020 bis Sonntag 5.7.20 Qi Gong 110,- €**  
**DZ m. Frühstück 105,- €**

### Kranich & Bär im Qi Gong

Im Fluss sein mit Atem & Qi

**Sonntag 15.11.2020 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr 35,- €**

**Info & Anmeldung:**

**[www.karin-sedlmeier.de](http://www.karin-sedlmeier.de)**  
**08442 – 96 88 57**