

# Tai-Chi-Schule Helmut Stingl

## FRÜHJAHRSEMESTER 2012

12 Kurseinheiten ab 5. März bis 15. Juni 2012

<b>Montag →</b>	<b>MÖDLING:</b>
9.30 – 10.45	Das leichte Qi-Gong & Tao
17.00 – 17.45	Kung-Fu
18.00 – 19.15	Das leichte Qi-Gong & Tao
19.30 – 20.45	Tai-Chi
<b>Dienstag →</b>	<b>WIEN 3. Bezirk:</b>
18.00 – 19.15	Tai-Chi
19.30 – 20.45	Das leichte Qi-Gong & Tao
<b>Mittwoch →</b>	<b>TULLN an der Donau:</b>
18.00 – 18.45	Das leichte Qi-Gong - Essenz
19.00 – 19.45	Kung-Fu
20.00 – 21.15	Tai-Chi
<b>Donnerst. →</b>	<b>WIEN 7. Bezirk:</b>
9.00 – 10.15	Das leichte Qi-Gong & Tao
<b>Donnerst. →</b>	<b>WIEN 2. Bezirk:</b>
18.30 – 19.15	Kung-Fu
19.30 – 20.45	Tai-Chi-Fortgeschrittene
<b>Freitag →</b>	<b>WIEN 11. Bezirk:</b>
18.30 – 19.15	Kung-Fu
19.30 – 20.45	Tai-Chi

### SONDERVERANSTALTUNGEN:

Tai-Chi-Perfektion:

Freitag 20:45 Uhr: 30.3.; 27.4.; 25.5.

### SEMINARE:

<b>TAI-CHI Anfänger &amp; mäßig Fortg. TULLN</b>	14. April	9:30 - 12:30 Uhr	€ 60,--
<b>KOSMISCHE HIMMELSSCHWALBE &amp; BRONZEGLOCKEN-QI-GONG in TULLN</b>	14. April	14:00 - 17:00 Uhr	€ 60,--
<b>TAI-CHI Anfänger und mäßig Fortg. KOSMISCHE HIMMELSSCHWALBE &amp; BRONZEGLOCKEN-QI-GONG</b>	21. April	9:30 - 12:30 Uhr	€ 60,--
<b>DUFT-QI-GONG</b>	21. April	14:00 - 17:00 Uhr	€ 60,--
<b>DIE ACHT SCHÄTZE &amp; Inneres Lächeln</b>	22. April	9:30 - 12:30 Uhr	€ 60,--
<b>UR-TAI-CHI</b>	22. April	14:00 - 17:00 Uhr	€ 60,--
<b>QI-GONG "Elefantenrüssel" &amp; „OM“</b>	5. Mai	9:30 - 12:30 Uhr	€ 60,--
<b>FALUN-GONG</b>	5. Mai	14:00 - 17:00 Uhr	€ 60,--
<b>TAI-CHI für Fortgeschrittene</b>	6. Mai	9:30 - 17:00 Uhr	€ 130,--
<b>ATEMTECHNIK &amp; Lebensverl. Übungen</b>	12. Mai	9:30 - 12:30 Uhr	€ 60,--
<b>KUNG-FU</b>	5. Mai	14:00 - 17:00 Uhr	€ 60,--
<b>DAS SPIEL DER 5 TIERE</b>	13. Mai	9:30 - 12:30 Uhr	€ 60,--
<b>QIATRIK - Qi - Heilkunde</b>	2. Juni	9:30 - 17:00 Uhr	€ 130,--
	9.+10. Juni	9:30 - 17:00 Uhr	€ 240,--



**Seminar-Anmeldung** mit Einzahlung der Seminargebühr bis **14 Tage** vor Beginn,  
Bei Seminaren außerhalb von Wien steht eine Mitfahrgelegenheit zur Verfügung  
Anmeldung und INFO: [www.dao.at](http://www.dao.at), [dao@dao.at](mailto:dao@dao.at), oder Telefon: 01/600-7-900

## **SAALADRESSEN:**

### **MÖDLING:**

Rotes Kreuz - Festsaal; Scheffergasse 1a; A-2340



### **TULLN an der Donau:**

Rosenheim, Frauenhofner-Straße 54, A-3430



### **WIEN- 2. Bezirk:**

Hauptschule, Kleine Sperlgasse 2a; A-1020

U1,U2,U4

### **WIEN- 3. Bezirk:**

Schule, Kolonitzgasse 15; A-1030

U3,U4,

### **WIEN- 7. Bezirk Vormittag:**

Meditationszentrum Shambhala, Stiftgasse 15-17; A-1070

U2,U3

### **WIEN- 11. Bezirk:**

Schule, Hoefftgasse 7; A-1110, Eingang Muhrhoferweg



## **IHRE VORTEILE IN DER TAI-CHI-SCHULE HELMUT STINGL:**

- ein anerkannter Lehrer mit langjähriger Erfahrung und fundierter, fachübergreifender Ausbildung
- leichtes, freudvolles und unterhaltsames Lernen
- breit gefächertes Kursprogramm – für jeden etwas dabei
- erwiesene Besserung bei Beschwerden, die auf Stress, Konzentrationsmangel, körperlicher oder geistiger Fehlhaltung oder zu wenig Bewegung zurückzuführen sind
- verringertes Krankheitsrisiko – kürzere Rekonvaleszenz
- verbesserte Leistung im Beruf und in der Schule
- gesteigertes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- flexible Termingestaltung: der Wechsel zwischen verschiedenen Wochentagen und Kurszeiten, Vormittag, Abend, später Abend, ist durch Parallelkurse gegeben
- Möglichkeit versäumte Kurseinheiten nachzuholen
- fast alle Kursorte sind mit U- oder Schnellbahn zu erreichen – also auch in Ihrer Nähe
- keine Wettkämpfe, deswegen auch kein erhöhtes Gesundheitsrisiko oder Leistungsdruck
- kein Kostümzwang, normale Sportbekleidung genügt
- für die ganze Familie, bringen Sie Ihre Eltern und Kinder mit
- multikulturell! Verstehen lernen von komplexen asiatischen Denkprozessen in gewählter deutscher Sprache. Offener Zugang zu traditionellem Geheimwissen und zu den Wurzeln uralter Übungssysteme
- angenehmes Publikum

**Kursgebühr:** Kung-Fu und Qi-Gong-Essenz: Kinder bis 12 Jahre € 90,-- Erw. € 110,--; Tai-Chi-Fortg.: € 220,--

Alle anderen Kurse (Tai-Chi und Qi-Gong & Tao): Erwachsene € 180,--; Kinder € 160,--

**Kursfrei:** Di 3. - Di 10. April; Mo 30. April - Di 1. Mai; Mi 16. - Fr 18. Mai; Mo 28. Mai; Do 7. + Fr 8. Juni; Mi 13. Juni