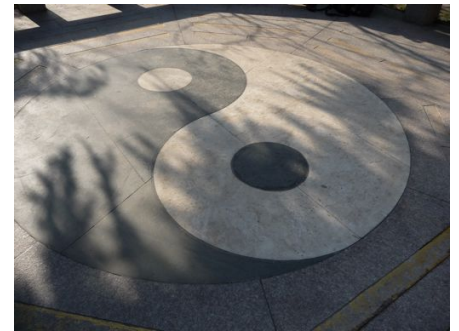


# TAIJIQUAN & QIGONG IN MAINZ

FORTLAUFENDE KURSANGEBOTE - REGELMÄßIGES ÜBEN

**GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN**

Gesundheitsförderung



## Veranstalter:

Weißer Kranich, Mainz  
c/o Lilo Ambach  
Fon 06131/ 466 362  
Fax 03212/2089576  
[www.weisser-kranich.de](http://www.weisser-kranich.de)

Kursleitung:  
Ramona Heister  
[Ramona.Heister@t-online.de](mailto:Ramona.Heister@t-online.de)  
[www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de)

## Aktive Gesundheitsförderung mit Taijiquan und Qigong Mainz-Gonsenheim

Gleisbergsschule, Gleisbergweg 50

- **Kursangebot: 2 x 15 Termine**  
p.a. donnerstags
- **Gleisbergsschule, Gonsenheim,**
- **Beitrag 100€/15 Termine**
- **Taijiquan Yang Stil Handform:**  
17.30h bis 18.30h
- **Qigong „der fliegende Kranich“:**  
**Einstieg jederzeit möglich!**  
18.30h bis 19.45h
- **Taijiquan Schwert Vertiefung:**  
19.45h bis 21.00h  
jeweils inkl. Pausen
- **Außerdem: Taijiquan Fächer**  
4x 2,5 Std. Freitags-Workshop  
p/ Halbjahr in Mainz, Goetheschule  
(siehe extra-Ausschreibung )

- **Anmeldung beim Veranstalter  
oder Kursleitung:**

Ramona Heister,  
Training und Beratung für  
ganzheitliche Gesundheit und  
Gesundheitskommunikation (BSc);  
Taijiquan und Qigong Lehrerin  
(DDQT)

Fon: 06123 702391  
Fax 06123 702392

[Ramona.Heister@t-online.de](mailto:Ramona.Heister@t-online.de)  
[www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de)

- **„Schnuppertermin“  
vereinbaren und mitmachen.**

**Wir freuen uns auf Sie !**