

FRÜHJAHRSEMESTER 2022

7. März bis 23. Mai 2022

Montag → MÖDLING:

18.00 – 19:15 Qi-Gong & Tai-Chi
19.30 – 20:45 Tai-Chi

Dienstag → WIEN 2. Bezirk:

9:30 – 10:45 Tai-Chi

Dienstag → WIEN 21. Bezirk:

18:00 – 19:15 Tai-Chi
19:30 – 20:45 Qi-Gong & Tai-Chi

Mittwoch → WIEN 10. Bezirk:

18:00 – 19:15 Qi-Gong & Tai-Chi
19:30 – 20:45 Tai-Chi

Mittwoch → WIEN 23. Bezirk:

17:30 – 18:15 Das leichte Qi-Gong
18:30 – 19:45 Tai-Chi

Donnerst. → WIEN 2. Bezirk:

9:30 – 10:45 Qi-Gong & Tai-Chi
17:30 – 18:45 Qi-Gong & Tai-Chi
19:00 – 20:15 Tai-Chi

Freitag → WIEN 11. Bezirk:

16:30 – 17:15 Kung-Fu
17:30 – 18:45 Das leichte Qi-Gong
19:00 – 20:15 Tai-Chi

Sonntag → WIEN 11. Bezirk:

9:30 – 12:00 Tai-Chi: 13.3.;27.3.;10.4.;24.4.;8.5.;22.5.2022



WOCHENENDE:

Die achtzehnfache Methode der Übung	19. März	9:30 - 12:00 Uhr	€ 60,-
Die fünf Tibeter & Sechs Meridiandehnungen	19. März	14:00 - 16:30 Uhr	€ 60,-
FALUN-Gong	20. März	9:30 - 17:00 Uhr	€ 120,-
Acht Schätze & Kleiner Himmelszyklus	26. März	9:30 - 12:00 Uhr	€ 60,-
Qi-Gong-Elefantenrüssel & Inneres Lächeln	26. März	14:00 - 16:30 Uhr	€ 60,-
KRANICH-QI-GONG	2. April	9:30-12:00 Uhr + 3. April 9:30 - 17:00 Uhr	€ 170,-
Duft(Weisheits)-Qi-Gong	9. April	14:00 - 16:30 Uhr	€ 60,-
Himmelschwalbe & Bronzeglocken-Qi-Gong	23. April	9:30 - 12:00 Uhr	€ 60,-
Lo-Han-Qi-Atmung und Stilles-Qi-Gong	23. April	14:00 - 16:30 Uhr	€ 60,-
QIATRIK-Basisseminar:	14. + 15. Mai	9:30 - 17:00 Uhr	€ 220,-

Seminar-Anmeldung mit Einzahlung der Seminargebühr bis **10 Tage** vor Beginn, Jedes Seminar ohne Ortshinweis in Wien bzw. am Stadtrand von Wien. Bei Bedarf Mitfahrgelegenheit!
Anmeldung und INFO: Sportverein DAO www.dao.at dao@dao.at Tel.:0678/128-00-00

SAALADRESSEN:

MÖDLING:

Gymnasium, Untere Bachgasse 8; A-2340

WIEN- 2. Bezirk Vormittag + Wochenendseminare:

Hort, Pazmanitengasse 17, A-1020

WIEN- 2. Bezirk Abend:

Hauptschule, Kleine Sperlgasse 2a, A-1020

WIEN- 10. Bezirk:

Schule, Sonnleithnergasse 32, A-1100

WIEN- 11. Bezirk:

Schule, Rzehakgasse 9; A-1110, Eingang gegenüber Meidlgasse 51

WIEN- 11. Bezirk Wochenendseminare:

Schule, Hoefftgasse 7, A-1110, Eingang Muhrhoferweg

WIEN- 21. Bezirk: Schule, Jochbergengasse 1, Eingang Dragoungasse 2

WIEN- 23. Bezirk: Schule, Draschestr. 96 - gegenüber Karl Krestan-G. 6

IHRE VORTEILE IM SPORTVEREIN DAO:

- anerkannte Lehrer mit langjähriger Erfahrung und fundierter, fachübergreifender Ausbildung
- leichtes, freudvolles und unterhaltsames Lernen
- breit gefächertes Trainingsprogramm – für jeden etwas dabei
- erwiesene Besserung bei Beschwerden, die auf Stress, Konzentrationsmangel, Burnout, 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: Möglichkeit an mehreren Wochentagen zu trainieren
- Parallelkurse am Vormittag, Abend, späten Abend - alles im Mitgliedsbeitrag enthalten
- fast alle Kursorte sind mit U- oder Schnellbahn zu erreichen – also in der Nähe
- keine Wettkämpfe, deswegen auch kein erhöhtes Gesundheitsrisiko oder Leistungsdruck
- kein Kostümszwang, normale Sportbekleidung genügt
- für die ganze Familie, Eltern, Großeltern und Kinder
- Verstehen lernen von komplexen asiatischen Denkprozessen in gewählter deutscher Sprache. Offener Zugang zu traditionellem Geheimwissen und zu den Wurzeln uralter Übungssysteme
- angenehmes Publikum

Mitgliedsbeitrag: berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen eines Kaders mit gleichem Namen:
Kader 45min € 110,-; Leichtes Qi-Gong, Kung-Fu; Kader 75min € 180,-; Tai-Chi, Qi-Gong & Tai-Chi.
Kursfrei: Montag 11. April bis Montag 18. April 2022