

## Kursplan 2026 | Wintersemester 2026

04. Februar bis 27. Juni 2026

Uhrzeit	Freitag	Samstag
10:00 - 11:00 Uhr		<b>Qigong</b>   Energiearbeit 07.02. - 27.06.26
11:15 - 12:15 Uhr		<b>Aufbaukurs</b>   Form Teil B 07.02. - 27.06.26
12:30 - 13:30 Uhr		<b>Tuishou</b>   Partnerarbeit 02.05. - 27.06.26
17:00 - 18:00 Uhr	<b>Präventionskurs</b>   Form Teil A 17.04. - 26.06.26	
18:15 - 19:15 Uhr	<b>Schnupperkurs</b>   Grundlagen 17.04. - 26.06.26	

\*Unterrichtsfreie Zeit : 30.03. - 12.04.2026 Osterferien | 15.05. - 16.05.2026 Christi Himmelfahrt

Anfängerkurse	Beginn	Ende	Kursgebühr	Dauer
Schnupperkurs   Grundlagen	Freitag, 17.4.2026	Freitag, 26.6.2026	120,00 €	8 Std.
Präventionskurs   Teil A	Freitag, 17.4.2026	Freitag, 26.6.2026	120,00 €	8 Std.

Aufbaukurse	Beginn	Ende	Kursgebühr	Dauer
Aufbaukurs 01 Yang Stil Teil B	Samstag, 7.2.2026	Samstag, 27.6.2026	320 € oder 2 x 160 €	16 Std.

Ergänzungskurse	Beginn	Ende	Kursgebühr	Dauer
Qigong   Energiearbeit	Samstag, 7.2.2026	Samstag, 27.6.2026	288 € oder 2 x 144 €	16 Std.
Tuishou   Partnerarbeit	Samstag, 02.5.2026	Samstag, 27.6.2026	144,00 €	8 Std.

Die Ergänzungskurse können nur die Teilnehmer der Anfänger- und Aufbaukurse buchen.

Anmeldung bis 31.01.26 unter [info@tordeslebens.com](mailto:info@tordeslebens.com)

Bei Buchung von zwei und mehr Kursen gibt es 10% Rabatt!

## Termine

### Präventionskurs

Start: 06. Februar 2026  
Kurszeiten: Freitag, 17:00-18:00 Uhr  
Umfang: 8 Stunden á 60 Min.  
Termine: 17.04. | 01.05. | 08.05. | 22.05. | 29.05. | 12.06. | 19.06. | 26.06.

---

### Schnupperkurs

Start: 06. Februar 2026  
Kurszeiten: Freitag, 18:15-19:15 Uhr  
Umfang: 8 Stunden á 60 Min.  
Termine: 17.04. | 01.05. | 08.05. | 22.05. | 29.05. | 12.06. | 19.06. | 26.06.

---

### Qigong

Start: 07. Februar 2026  
Kurszeiten: Samstag, 10:00-11:00 Uhr  
Umfang: 16 Stunden á 60 Min.  
Termine: 07.02. | 14.02. | 21.02. | 28.02. | 07.03. | 21.03. | 28.03. | 18.04. |  
02.05. | 09.05. | 23.05. | 30.05. | 06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06

---

### Aufbaukurs

Start: 07. Februar 2026  
Kurszeiten: Samstag, 11:15-12:15 Uhr  
Umfang: 16 Stunden á 60 Min.  
Termine: 07.02. | 14.02. | 21.02. | 28.02. | 07.03. | 21.03. | 28.03. | 18.04. |  
02.05. | 09.05. | 23.05. | 30.05. | 06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06

---

### Tauishou

Start: 07. Februar 2026  
Kurszeiten: Samstag, 12:30-13:30 Uhr  
Umfang: 8 Stunden á 60 Min.  
Termine: 02.05. | 09.05. | 23.05. | 30.05. | 06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06

## Specials

### Workshop: Welt-Tai-Chi-Tag 2026

Erlebe am **Welt-Tai-Chi-Tag** in einem offenen Workshop die Kraft des Taiji – von **Song Gong und Entspannung**, über **Taolu/Form**, bis hin zu **Tuishou und achtsamer Partnerarbeit**.

Datum: Sa, 25.04.26 | 10:00-13:00 Uhr  
Ort: Puremana  
Preis: Spendenbasis

---

### Wochenendseminar: Innere Kraft im Taijiquan

Innere Kraft entsteht aus Entspannung, Struktur und klarer Ausrichtung. Sie ist nicht Muskelkraft, sondern eine ruhige, stabile Energie, die aus dem ganzen Körper fließt.

Datum: Sa, 16.05.26 | 10:00-12:00 Uhr und So, 17.05.26 | 10:00-12:00 Uhr  
Ort: Puremana  
Preis: 100,00€

---

### Workshop: Daoistische Meditation und Selbstmassage

Lerne in diesem Workshop, wie du durch **Meditation** deinen Geist beruhigst und deine innere Balance stärkst. Mit **Selbstmassage-Techniken** aktivierst du deine Energie, löst Verspannungen und fühlst dich rundum vital.

Datum: So, 07.06.26 | 10:00-12:00 Uhr  
Ort: Puremana  
Preis: 50,00€