

11. - 18. Februar 2017

# TAIJI-WOCHE

Piani di Luzza  
(Udine/Italien)  
mit Gross-  
meisterin  
Li Rong Mei

informationen  
- Anmeldung:

Taiji Akademie Yong Nian  
Schule der Meisterin Li Rong Mei

+41 79 752 93 05

+41 44 821 33 71

+41 78 820 78 85

www.yongnian-taiji.eu

taiji@bluewin.ch



## WOCHEPROGRAMM - ÜBUNGSZEITEN:

**Individuelle Anreise am Samstag, 11. Feb. 2017.**

**Rückreise: 18. Feb. 2017 nach dem Frühstück.**

**Sonntag bis Freitag von 15.00 - 19.00Uhr**

**Programm:**

Taoistische Übungen, Qi Gong fünf Tierformen, 8 Brokate, Übungen zur Stärkung des Nieren Meridians während der Winterzeit.

Authentische lange Yangform, Taiji.

Jian (Schwertform) - Bagua Zhang und Anwendungen, Theorie über den Nieren-Meridian und chinesische Ausdrücke zu den Übungsformen.

**Samstag, 18. Februar 2017**

Abschlussstraining vor dem Frühstück, anschliessend Rückreise.

Im Hotel in Doppel- oder Einzelzimmern mit Dusche/WC, mit Vollpension oder Halbpension.

Das Hotel befindet sich in der Nähe des Dorfes Piani di Luzza, (Udine), Località Piani di Luzza, 4, 33020 Forni Avoltri UD, Italien.

Das Dorfzentrum von Sappada ist 4 Km entfernt. Das Dorf bzw. das Skigebiet liegen zwischen 1250 - 2690 Meter über Meer.

**Eine ganze Woche Taiji!**

Diese Taiji Woche wird allen grosse Erholung bringen! Durch das tägliche Üben werden wir nach einigen Tagen spürbar an zusätzlicher Sicherheit in den Qigong, Bagua und Taiji Formen gewinnen und damit neue Aspekte des Taiji entdecken können. Die Bergwelt bietet mit den mächtigen Gebirgen eine eindruckliche Kulisse.

**ANREISE**

**MIT DEM ZUG**

Zürich HB - ab 06.40h - Innsbruck Hbf ab 11.24h ab 12.50h Fortezza / Franzensfeste - an 14.10 S. Candido / Innichen - Zu Fuss ca. 1 Min.

14.30 S. Candido Innichen mit Dolomiti Bus SpA bis Santo Stefano - 16.26 Betreiber SAF Autoservizi F.V.G. S.p.A. bis Piani Di Luzza an 17.06

von San Candido / Innichen auch mit Linie S. Candido - Sappada - Tolmezzo - Udine - Trieste verbinden. (SAF Autoservizi F.V.G.S.p.A Fahrkartinformationen).

<https://www.dolomiti.it/de/anreise-suedtirol-trentino-dolomiten-belluno-friaul/>

**MIT DEM FLUGZEUG**

Die nächstgelegenen Flughäfen sind der Legionäre Triest-Ronchi (135 km von Forni Avoltri) und Venedig (205 Km von Forni Avoltri).

**Anmeldung:** Bis 20. Januar 2017

Telefon / Mail: +41 79 7529305 - +41 78 8207885

E-mail: taiji@bluewin.ch

