

URNIK za Ljubljano – ZAČETNA stopnja

Lokacija naslov	Ponedeljek		Torek		Sreda		Četrtek	
	od - do	program	od - do	program	od - do	program	od - do	program
ŠIŠKA - Stegne Ul. Jožeta Jame 14a					19:00-20:00	QIGONG (za vse stopnje)		
CENTER - ŠCLJ Aškerčeva c. 1			18:15-19:15	QIGONG, TAIJIQUAN				
FUŽINE - SŠGTLJ Preglov trg 9	18:00-19:00	QIGONG, TAIJIQUAN						
ZOOM							09:00-10:00 18:30-19:30	QIGONG QIGONG

Opombe:

1) Tečaj QIGONG, TAIJIQUAN:

- Naučili se boste samo-masažo po osnovnih meridianih in aktivirali najpomembnejše aku-točke za dobro zdravje in počutje.
- S pripravljalnimi osnovnimi vajami TAIJIQUAN-a in QIGONG-a (ogrevalne vaje, navijanje svile, stoječa meditacija) boste okrepili notranjo energijo in telo, ki vam bodo pomagale v vsakdanjem življenju.
- Do maja 2025 se boste naučili eno taijiquan formo in eno qigong formo, in sicer OSNOVNO QIGONG FORMO: <https://taijiquan-qigong.si/baojian>, ki jo sestavlja osem posebnih vaj za krepitev din OSNOVNO TAIJIQUAN FORMO 10.

2) Tečaj QIGONG (v telovadnici): 2 qigong vaji

- Od oktobra do konca leta 2024 (3 mesece), se bomo učili staro tradicionalno qigong vajo Yi Jin Jing: <https://taijiquan-qigong.si/yij> QIGONG YJJ je set 12 vaj za krepitev mišic, kit in kosti je vaja, ki z mehкими in enakomernimi gibi razteza, suka in upogiba hrbtenico ter s tem krepi ude in notranje organe.
- Od januarja do maja (5 mesecev) se bomo učili še eno daljšo qigong vajo. Podrobnosti sledijo.

3) Tečaj QIGONG (na zoom): vsebina je enaka kot na sredinem QIGONG tečaju v telovadnici (opis zgoraj).

Za urnik in cenik ter prijavnico za vpis 2024/25 glejte: <https://taijiquan-qigong.si/program/redni-tecaji>

URNIK za Ljubljano – SREDNJA in NADALJEVALNA stopnja

(objava: 21.9.2024)

Lokacija naslov	Ponedeljek		Torek		Sreda		Četrtek	
	od - do	program	od - do	program	od - do	program	od - do	program
ŠIŠKA – SŠTS Litostrojska c. 51	19:00-20:00	TAIJIQUAN F42, QIGONG MWD	18:15-19:15 19:30-20:30	CHEN TJQ WUDANG	19:00-20:00	TAIJIQUAN F42, QIGONG MWD	18:15-19:15 19:30-20:30	TJQ F24 - QG BDJ TJQ F24 - QG BDJ
ŠIŠKA - STEGNE Ul. Jožeta Jame 14a					19:00-20:00	QIGONG (za vse stopnje)		
FUŽINE - SŠGTLJ Preglov trg 9	19:15-20:15	TAIJIQUAN F24, QIGONG BDJ						
ZOOM							09:00-10:00 18:30-19:30	QIGONG QIGONG

Opombe:

1) Tečaj TAIJIQUAN F42, QIGONG MWD: primeren za vse, ki ste z nami že vadili taijiquan formo 24 ter osnovni qigong in qigong BDJ. V letu 2024/25 bomo najprej ponavljali vse prej omenjeno in postopoma začeli z novimi vajami. Predvidoma se bomo taijiquan formo 42 učili dve leti, qigong vajo pa se bomo naučili v tem šolskem letu. **QIGONG MWD:** <https://taijiquan-qigong.si/mwd> je set dvanajstih preprostih in elegantnih qigong vaj za uravnavanje in izboljšanje pretoka življenjske sile (qi) skozi dvanajst glavnih meridianov v telesu, ki so povezani s telesnimi organi. Vsaka izmed 12-ih vaj se osredotoča na en meridian in z njim povezano organsko sfero.

2) Tečaj TAIJIQUAN 24, QIGONG BDJ: primeren za vse, ki ste že z nami vadili taijiquan formo 10 in osnovni qigong, lani ali prej. V letu 2024/25 bomo najprej ponavljali omenjene vsebine, da jih dobro utrdimo, nato bomo postopoma začeli z novimi vajami. **QIGONG BDJ** (Osem brokatnih vaj: <https://taijiquan-qigong.si/bdj>) je znana tradicionalna qigong vaja, ki deluje predvsem na uravnavanje sistema osnovnih meridianov in notranjih organov v telesu, krepi notranjo moč, energijo in mišice.

3) Tečaj QIGONG (v telovadnici): 2 qigong vaji

- Od oktobra do konca leta 2024 (3 mesece), se bomo učili staro tradicionalno qigong vajo Yi Jin Jing: <https://taijiquan-qigong.si/yji>. **QIGONG YJ** je ena izmed znanih tradicionalnih qigong form, ki jo sestavlja 12 vaj za krepitev mišic, kit in kosti je vaja, ki z mehki in enakomernimi gibi raztezajo, sukajo in upogibajo hrbtenico, ter obenem krepijo ude in notranje organe. Od januarja do maja (5 mesecev) se bomo učili še eno daljšo qigong vajo. Podrobnosti sledijo.

4) Tečaj QIGONG (na zoom): vsebina je enaka kot na sredinem QIGONG tečaju v telovadnici (opis zgoraj).

4) Tečaj CHEN TJQ: primeren za vse, ki ste lani obiskovali to skupino. Letos bomo najprej ponovili in utrdili prvi del forme, nato pa bomo nadaljevali s formo.

5) Tečaj WUDANG: primeren za vse, ki ste lani hodili na to skupino. Letos bomo ponavljali in utrjevali staro vajo in se naučili še eno krajšo, dinamično vajo.

Za urnik in cenik ter prijavnico za vpis 2024/25 glejte: <https://taijiquan-qigong.si/program/redni-tecaji>