



# GU QI DAO 顾气道

## im Bio Hotel Grafenast

VERLÄNGERTES WOCHENENDE  
28.5. - 30.5.2021

GANZE WOCHE  
27.6. - 3.7.2021

# DAS ERWARTET EUCH

## GU QI DAO Kungfu

Diese Energie- und Kampfkunstdisziplin hilft uns, unser Immunsystem zu stärken, unsere Energie zu steigern, um uns körperlich, als auch mental besser wehren zu können. Sie wurde so konzipiert, dass sie einfach in unseren Alltag zu integrieren ist.

Gu Qi Dao Kungfu ist eine Kunst, die zwei Bereiche abdeckt: das „interne“ Training mit dem „Qi-Tanz“ und der Meditation und das „externe“ Training mit der Nunchakuai-Technik (Bruce Lee's Nunchaku ersetzt durch chinesische Essstäbchen) und Selbstverteidigung.

Diese Disziplin wurde von Meister Ji Gu auf den Punkt gebracht wurde. Es ist ein neues Konzept, das aus Bewegungen und Abfolgen besteht, die ihren Ursprung in den traditionellen chinesischen Kampfkünsten wie unter anderem Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Bruce Lee's Jeet Kune Do hat.

## Master Ji

Experte chinesischer Kampfkunst, geboren in Shanghai, Ausbildung bei renommierten Großmeistern des Tai Chi Qi Gong und Kung fu (Gu Liuxing, Yang, Zhenduo, Fu Zhongwen)

Trainiert seit 40 Jahren und unterrichtet seit 25 Jahren in Europa.

## Ablauf

9.30 - 11.30 Uhr Kurs in der kleinen Gruppe:

Grundlagen des GU QI DAO Kung fu, energetische Übungen, Energie-Dusche (Qi-Gong-Version), Qi-Tanz (Tai-Chi-Version), „Nunchakuai“-Technik (Version Selbstverteidigung)

Mittags/Nachmittags Privatunterricht nach Vereinbarung

## Mitzubringen

Bequeme lockere Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe bzw. Socken





## MASTER JI KAMPFKUNST

### Kosten

Beschreibung	Preis
Kleingruppen-Kurs Wochenende 6 Stunden	120
Kleingruppen-Kurs ganze Woche 14 Stunden	280
Privatstunde à € 80	

### Anmeldung

Verbindliche Anmeldung mindestens eine Woche vor Kursbeginn

per E-Mail [tirol@guqidao.com](mailto:tirol@guqidao.com) bzw. +43 681 20243898

durch Überweisung einer Anzahlung in Höhe von 50 % des Kursbeitrages

Bankverbindung: IBAN AT38 3632 2000 0301 4180, BIC RZTIAT22322 lautend auf „Ji Gu“

Kleinunternehmer steuerfrei gem. §6 Abs. 1 Z 27 UStG

### Unterkunft

Im Biohotel Grafenast, Pillbergstraße 205, A-6136 Pill/Tirol.

Genieße die individuelle, gemütliche Atmosphäre im familiär geführten Bio-Hotel auf 1330 m Seehöhe mit einzigartigem Blick in die Tiroler Berglandschaft. Verwöhne dich mit einem abwechslungsreichen kulinarischen Angebot in 100%iger biologischer Qualität. Dein Aufenthalt ist 100% klimaneutral dank vorbildlicher CO<sup>2</sup> Energiewirtschaft.

Zimmer bitte unter dem Kennwort „GU QI DAO Kungfu“ mit 10 % Sonder-Rabatt unter [sehnsucht@grafenast.at](mailto:sehnsucht@grafenast.at) oder Tel.: +43 5242 63209 reservieren.

Mehr Infos unter [www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)

