

Liebe InteressentInnen!

Die Harmónia Tai Chi Retreat ist ein Kleinunternehmen. Unser Ziel ist, praktisches Wissen für einen **gesunden Lebensstil** zu vermitteln und die **persönliche Entwicklung** von Menschen zu unterstützen.

Wie?

- Tai Chi und Qigong für körperliches Wohlbefinden
- Coaching für Persönlichkeitsentwicklung
- Qigong und Meditation für die geistige Gesundheit

Wer sind wir?



Ibolya Nagy

Systemischer Coach,  
Economist BSC, MA,  
mit internationaler  
Geschäfts- und  
Lebenserfahrung



Friso Halbertsma

Tai Chi, Qigong und  
Meditation Lehrer,  
Sozialarbeiter BSC,  
viel Erfahrung im Unterrichten  
und in der Arbeit mit Menschen

## Trainingsplan

	Montag	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00		Tai Chi und Meditation	Tai Chi und Qigong Grundlagen
10:30-11:30	Tai Chi Grundlagen	Qigong	
16:00-17:15	Tai Chi für Gleichgewicht	Tai Chi und Qigong Grundlagen	Tai Chi Grundlagen
17:30-18:30			Qigong
18:00-19:15	Tai Chi und Krafttraining	Qigong	
19:30-20:30	Qigong	Tai Chi Selbstverteidigung	
	Samstag	Sonntag	
09:00-10:00	Tai Chi Selbstverteidigung		
10:30-11:30		Tai Chi Grundlagen	
18:00-19:00	Qigong	Tai Chi und Meditation	

Um eine **persönliche Atmosphäre** und **Aufmerksamkeit** zu garantieren, die maximale Gruppengröße ist 10 Leute pro Stunde. Für Teilnahme melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an.  
+36 20 417 37 16  
harmoniaaichi@gmail.com



**Harmónia Tai Chi Retreat**  
Training – Meditation – Entwicklung

## Kontakt:

Ibolya Nagy & Friso Halbertsma

+36 20 417 37 16

harmoniaaichi@gmail.com

[www.harmoniaaichiretreat.com](http://www.harmoniaaichiretreat.com)

8315 Gyenesdiás, Gödörházy utca 28.

## Tai Chi

Tai Chi ist eine uralte chinesische Kampfkunst, die sich auf die Entspannung des Körpers konzentriert und aus sanften Bewegungen besteht.

Jeder kann jederzeit unabhängig von Alter und vorherige Sporterfahrung anfangen.

### Positive Auswirkungen

- Körperliche Entspannung und Stressabbau
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Verbessertes Gleichgewichtsgefühl
- Bessere Vitalität
- Verstärktes Körperbewusstsein und neue Lebensenergie



## Qigong und Meditation

Qigong ist eine sehr effektive Methode, um den Körper von innen zu verstärken und dessen Selbstheilungskraft zu aktivieren.

Die Übungen sind sehr einfach zu lernen und wirken von Anfang an.

### Positive Auswirkungen

- Wir aktivieren unsere eigene Selbstheilungskräfte
- Wir bringen die Energiehaushalt des Körpers ins Gleichgewicht
- Wir lernen die richtigen Atemtechniken
- Wir „reinigen“ unseren Körper und Geist von innen

### Tai Chi, Qigong und Meditation Preisliste

#### GRATIS Probetraining

5er Karte: 10.000 HUF

10er Karte: 18.000 HUF

Unbegrenzte Monatskarte: 20.000 HUF

Privatstunde: 6.000 HUF / 60 Min.

## Coaching

Coaching bedeutet die Begleitung und Unterstützung von Menschen in ihren Problemlösungen und ihrer persönlichen Entwicklung.

Es passiert in der Form von persönlichen Gesprächen.

### Anwendungsbereiche

- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterkenntnis zu vertiefen
- Effektive Zielsetzung und -erreichung
- Entdeckung und Entfaltung der eigenen Potenziale
- Effektive Lebensführung
- Selbstbewusstsein zu stärken

### Coaching Preisliste

8.000 HUF / 60 Min.

Kunden mit einer gültigen 5er, 10er oder Monatskarte erhalten **-10% Rabatt** auf den normalen Stundenpreis.