

Trainingsplan der Wushu Akademie Werner (Hanau)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30						Zeit: 9:30 – 10:45 Uhr Kleingruppen, und Einzelstunden nach Absprache (auch Zeitabsprache möglich)
09:45						
10:00				Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr Wushu / Taichi und Teamschulung Auch für Schichtdienst Termin nur nach Absprache!		
10:15		Zeit: 10:30 - 11:45 Uhr Taichi				
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00		Zeit: 12:00 - 13:00 Uhr Achtsamkeits-Schulung, gegen Stress und den Alltäglichen Wahnsinn (Arbeitsplatz, usw.)				
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30			Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr Wushu Kinder ab 5 Jahren			
16:45						
17:00						
17:15						
17:30	Zeit: 17:30 - 18:45 Taichi		Zeit: 17:35 - 18:35 Uhr Wushu Jugend		Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr Wushu Kinder und Jugend	
17:45						
18:00		Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr Kleingruppen, und Einzelstunden nach Absprache (auch Zeitabsprache möglich)		Zeit: 18:15 - 19:15 Uhr Yoga Alle Level	Zeit: 18:30 Uhr - open end Clubabend Nach Aushang oder Absprache Themen anregung vom Team erwünscht.	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr Wushu Erwachsene		Zeit: 18:45 – 20:00 Uhr Training: Taichi - Freies Üben	Zeit: 19:15 - 19:30 Uhr Meditation	Zeit: 18:45 - 20:00 Uhr Wushu Erwachsene	
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						Zeit: 19:40 - 20:05 Uhr 108 Baus Qigong jeden geraden Mittwoch
20:15	Zeit: 20:15 – 21:15 Uhr Taichi		Zeit: 20:00 - 21:00 Uhr Wushu und Teamschulung Auch für Schichtdienst	Zeit: 19:45 - 21:00 Uhr Achtsamkeits-Schulung, gegen Stress und den Alltäglichen Wahnsinn (Arbeitsplatz, usw.)	Zeit: 20:05 - 21:05 Uhr Taichi	
20:30						
20:45						
21:00						
21:15	Zeit: 21:15 – 21:35 Uhr Meditation				Zeit: 21:05 – 21:20 Uhr Meditation	
21:30						
21:45						

Gruppen	
	Achtsamkeits-Schulung, gegen Stress und den Alltäglichen Wahnsinn
	108 Niederwerfungen Qigong (ab 18 Jahren)
	Meditation
	Taichi
	Yoga
	Kleingruppen, und Einzelstunden nach Absprache
	Wushu Kinder (ab 5 Jahren)
	Wushu Jugend
	Wushu Erwachsene
	Wushu / Taichi & Teamschulung (Auch für Schichtdienst)

Stand 23.04.2016

Wushu Akademie Werner
 Heilpraktiker für Psychotherapie und
 Buddhistische Psychotherapie (Privatpraxis)
 Frankfurter Landstraße 40B
 63452 Hanau
 Telefon: 06181 / 81666
 Mobil: 0171 / 2220505
info@wutai.eu
<http://www.wutai.eu>

Zeit: Nach Terminvereinbarung (Mo - Sa)

Therapieangebot

Heilpraktiker für Psychotherapie und
Buddhistische Psychotherapie (Privatpraxis)