











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						
10:30		Zeit: 10:30 - 11:45 Uhr Taichi				
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: 17:30 - 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)				
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15	Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr Wushu Erwachsene					
19:30						
19:45						
20:00						
20:15	Zeit: 20:15 – 21:15 Uhr Taichi				Zeit: 20:05 - 21:05 Uhr Taichi	
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30	Zeit: 21:15 – 21:35 Uhr Meditation					
21:45						

Zeit: 19:40 - 20:05 Uhr
108 Baus Qigong
jeden geraden Freitag nach Absprache

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 25.04.2016

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)