



# TJUK TAN SAN - der „Sechser“



**mit Hans Tautermann**

**am Samstag, 31. Oktober 2026  
von 9.00 – 17.00 Uhr  
im Bildungshaus Sodalitas in Tainach**

Wir freuen uns sehr, dass Hans für die **Fortsetzung der Wolkenhände** wieder zu uns nach Kärnten kommt!

Die umgangssprachlich auch als „Sechser“ bezeichnete Übung „Tjuk Tan San“ besteht aus den „Wolkenhänden“, sowie weiteren Bewegungsabläufen, die eines gemeinsam haben: Achterschleifen in verschiedensten Formen. Diese Achter erfordern das stetige Überkreuzen der Körpermitte, was die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften anregt, die Konzentration fördert und die visuelle Wahrnehmung schult.

Der „Sechser“ fördert dadurch in besonderer Weise die Ausgewogenheit von Yin & Yang und schafft eine Basis für weiteres Üben und Entwicklung im Qigong.

An diesem Übungstag werden die Wolkenhände wiederholt und die weiteren Übungsabschnitte des „Sechsters – Tjuk Tan San“ gelernt und geübt.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Lernen und Üben im Bildungshaus Tainach!

**Beitrag:** € 88,- für Mitglieder der ÖQGG  
€ 110,- für Nichtmitglieder der ÖQGG

**Ort:** Bildungshaus Sodalitas  
9121 Tainach, Propsteiweg 1

**Anmeldung:** **bitte bis 22.10.2026** an: [qigong.kaernten@qigonggesellschaft.at](mailto:qigong.kaernten@qigonggesellschaft.at)

**Bankverbindung:** Österr. Qigong Gesellschaft, IBAN AT50 2070 6045 0075 5840  
Mit der Anmeldung bitte den Kursbeitrag überweisen.

**JEDER TAG EIN GUTER TAG**

**QIGONG KREIS KÄRNTEN**

**Mag. Claudia Katharina Partl & Dipl. Wi-Inf. Agnes Kombacher**

Tel: +43 650 4219339 Claudia Katharina Partl, Tel: +43 699 10754919 Agnes Kombacher

E-Mail: [qigong.kaernten@qigonggesellschaft.at](mailto:qigong.kaernten@qigonggesellschaft.at)

Bankverbindung: IBAN AT50 2070 6045 0075 5840, Österreichische Qigong Gesellschaft

**[qigonggesellschaft.at](http://qigonggesellschaft.at)**