

Taiji - Bewegungskunst aus Fernost - After Work

Taiji - Bewegungskunst aus Fernost - After Work

Taijiquan steht in der Tradition der klassischen chinesischen Kampfkünste und wird heute auch als "Meditation in Bewegung" bezeichnet. Taiji ist zudem eine Methode der Gesundheitsförderung, die in Theorie und Praxis auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert. Die spezielle Wirkung von Taiji liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Eine Abfolge von langsamen, fließenden Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, kann zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den Fluss der Bewegung wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet, es wird jedoch Gehfähigkeit vorausgesetzt. In diesem Kurs erlernen Sie eine einfache "Form" für den Einstieg. Fortgeschrittene vertiefen und erweitern die Langform des Liu He Ba Fa. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe. -----
 Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 21.09.2020 - Mo. 07.12.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	92,- € (69,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

21.09.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.09.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
19.10.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
26.10.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
02.11.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
09.11.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
16.11.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.11.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.11.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.12.2020	16:20 - 17:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum