

## Taiji - Bewegungskunst aus Fernost

Taiji - Bewegungskunst aus Fernost

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.

Dozent(en):	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Freitag
Zeitraum:	Fr. 06.09.2019 - Fr. 29.11.2019
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	92,- € (69,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

06.09.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.09.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
20.09.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
18.10.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
25.10.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
01.11.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
08.11.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
15.11.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
22.11.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
29.11.2019	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum