

ENTDECKE TAIJI FÜR DICH !

TAIJI – WORKSHOP ZUM KENNENLERNEN

AM 2. NOV. 2019 VON
10:00 UHR – 12:00 UHR



In dem Workshop werdet Ihr mehrere Anwendungen und eine kleine Form kennenlernen, die euch **Taiji im Yang-Stil**, den am weitesten verbreiteten Stil im Taiji, nahe bringen. Taiji ist eine chinesische Bewegungsmeditation, eine "innere" Kampfkunst. Taiji folgt keinem Leistungsprinzip. Der Sinn liegt in der Bewegung, der Ruhe und der daraus möglichen Meditation selbst.

Taiji verbindet Verwurzelung mit Aufrichtung, Konzentration mit Entspannung - Gegensätze, die sich im Prinzip Yin und Yang ausdrücken. Außen beweglich und geschmeidig, innen fest und voller Vitalität.

Bei beständigem Training kann Taiji Gesundheit und Wohlbefinden fördern, Herz, Kreislauf, Immun- und vegetatives Nervensystem stärken, die Sehnen kräftigen, sowie Bindegewebe und Knochen festigen.

Der Workshop ist als Einführung ins Taiji gedacht. Er eignet sich für Frauen und Männer jeder Altersgruppe. Lockere und bequeme Sportkleidung wird empfohlen, dazu Sportschuhe mit dünner, rutschfester Sohle. Bei ausreichendem Interesse kann ein regelmäßiger Kurs angeboten werden.



Workshop-Leitung:
Harald Eberhard, Taiji-Lehrer, zertifiziert nach den
Ausbildungsleitlinien des DDQT (Dt. Dachverband QiGong
und Taijiquan).

Anmeldung via Email oder Telefon sowie vorheriger Überweisung:
info@tsvgutsmuths-berlin.de oder Tel. 030 - 393 24 40, IBAN XXXX