



# Entdecke Taiji für dich

## Taiji - Workshop

### „Die fünf Räder“

am 14. September 2024 von

10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Turn- und Sportverein Gutsmuths 1861 e.V.  
Wullenweberstr. 15  
10555 Berlin



Die kleine Taiji-Bewegungsform "Die fünf Räder" kann euch einen Einstieg ins Taiji ermöglichen, weil sie euch **zentrale Taiji-Prinzipien** nahebringt: **Atmung, Bewegung, bewusste Gewichtsverlagerung, Energiearbeit** und **Meditation** greifen harmonisch ineinander. Jedes Bewegungsbild der "Fünf Räder" steht für einen der fünf verschiedenen Grundbestandteile der Materie - die Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.

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 eignet sich für Menschen jeder Altersgruppe. Lockere und bequeme Sportkleidung wird empfohlen, dazu Sportschuhe mit dünner, rutschfester Sohle.

**Die Teilnahmegebühr beträgt 20,00 Euro** und ist bitte zu überweisen an folgende Bankverbindung: IBAN DE 38 1001 0010 0015 1501 04

Ab dem 23. September 2024 findet montags von 19:00 - 20:30 Uhr ein regelmäßiger Taiji-Kurs statt.



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

Anmeldung ab dem 08.07.2024 - E-Mail an: [info@tsvgutsmuths-berlin.de](mailto:info@tsvgutsmuths-berlin.de) - Telefon **030 - 393 24 40**