

Anfängerkurs für Taiji – Achtsamkeit – Meditation

**Wer Taiji übt, wird geschmeidig wie ein Baby, stark wie ein Holzfäller,
gelassen wie ein Weiser. (Chinesisches Sprichwort)**

Taiji ist eine Innere Kampfkunst, Meditation in Bewegung, Achtsamkeitsübung.
Eine Taiji Form setzt sich durch einzeln aufeinander folgende Bilder zusammen und
wird im langsamen gleichmäßigen Tempo gelaufen.
Taiji hat eine sehr wohltuende Wirkung auf Körper und Geist.

Beginn: 12.01.2023 – 19:45 bis 21:15

Kursdauer: 12 Abende (1. Modul)

Kursort: Kleiner Turnsaal VS Weistrach

Kursinhalte: Atemübungen

Qi Gong, Taiji Basisübungen

37er Kurzform nach Cheng man Ching

Meditation

Mitzubringen: Meditationskissen, Decke, Lockere Bekleidung

Kursleiter: Roland Wahl (Taiji seit 2004)

Info / Anmeldung: E-Mail: rw-taiji@web.de

Tel.: 0681 207 883 64