

Tai Chi Herbst Intensiv Woche

in der Praxis Urselbach von Montag bis Freitag 01. bis 05. Oktober 9:00 - 12:00 Uhr



„Wer Tai Chi übt erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Stärke eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“ besagt ein chinesisches Sprichwort.

SCHATTEN Boxen ??

Tai Chi Ch'uan ist eine altchinesische Bewegungskunst, die auch die „Mutter der Kampfkünste“ genannt wird. Tai Chi wird als „Leere Faust“ oder „Prinzip der höchsten Vollendung“ (wie es sich im Yin- und Yang-Zeichen ausdrückt) übersetzt, während Ch'uan „Form“ heißt. Eine festgelegte Abfolge an fließenden Bewegungen wird achtsam und in Ruhe ausgeführt.

Wozu ?

Die Meditation in Bewegung wirkt positiv auf

- die Regulierung der Atemfunktionen
- Aktivierung der geistigen Konzentration
- Stärkung der inneren Organe
- Beruhigung und Zentrierung des Geistes
- Förderung der Lebenskraft und Lebensfreude

Was erwartet mich ?

In dieser Woche erlernen Sie die fließenden Bewegungsabläufe der Tai Chi Form des Lee Stils. Sie lernen zum Aufwärmen Übungen aus dem taoistischen Yoga (Kai Men) und Fasziendehnungen kennen. Sie erfahren sich bei Atem- und Visualisationsübungen und probieren Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien des "beharrlichen Übens mit dem Qi", das Ihre Mitte stärkt und den Geist zur Ruhe kommen läßt.

Organisatorisches



Ort

nein, nicht in Bali ;) Urlaub zu Hause
in der Praxis Urselbach, Neutorallee 8, 61440 Oberursel

Zeit

täglich Montag bis Freitag 01. bis 05. Oktober 9:00 -12:00 Uhr

Leitung

Stephanie Hartmann-Funder,
Heilpraktikerin, Tai Chi Qi Gong + Meditationslehrerin seit 1995

Kosten 195,00 Euro

Anmeldung

Bitte verbindlich per Mail taichi@praxisoberursel.de anmelden.

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen.

Offene Fragen beantworte ich gerne per Telefon 06171-284186

„Gönne Dir einen Augenblick der Ruhe - und Du merkst wie sinnlos Du herumgehastet bist.“ Lao Tse