

Taiji Quan

Körper & Geist in Bewegung



Taiji bezeichnet den Zustand des harmonischen Wechselspiels der dualen Kräfte Yin und Yang.

Taiji Quan (Quan = chinesisch für leere Hand, Faust) gehört zu den inneren Stilen der chinesischen Kampfkunst. Es betont die Prinzipien Entspannung und Nachgeben in der Anwendung von Taiji und im täglichen Leben.

Das Üben von Taiji Quan entwickelt innere Kraft und Harmonie durch die Koordination und Entspannung von Geist und Körper. Durch das Üben von langsamen, fließenden und meditativen Bewegungen hilft Taiji Quan dabei, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern und Alltagsstress zu bewältigen.

► Trainingsinhalte

- Taiji-Quan-Lockerungsübungen
- Yang-Stil-Kurzform (nach GM Zheng Manqing)
- Meditative Entspannungsübungen
- Pushing-Hands-Partnerübungen (Huang Xiangxian)

► **Veranstaltungsort:** Tai- Chi-Studio des Vereinshauses SSF Wegberg von 1997 e.V. im OG Kiefernweg 91, 41844 Wegberg/Beeck

► **Unterrichtsleiter:** Artur Schrörs; Diplom-Pädagoge, Dr. Phil., 30 Jahre leitend im Präventions- und Gesundheitsbereich tätig; 30 Jahren intensiv Taiji Quan und Qi Gong; seine Lehrer: Patrick A. Kelly, Lau King, Zhi,-Chang Li u.a.

- ▶ **Infos & Anmeldung:** www.tai-chi-plus.de
- ▶ **Probestunde:** am 2. April
- ▶ **Zeit:** ab 2. April Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr.
- ▶ **Trainingsbeitrag** Euro 30,- pro Monat

