

Kursbeschreibung Tai Chi (TaiJiQuan)



Geübt wird die 24er Peking Form in meditativ ruhigen und weichen Bewegungsabläufen, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind.

Die Unterrichtseinheit beginnt mit Qi Gong Übungen aus den Acht Brokaten Ba Duan Jin, dem Wu Qin Xi (Fünf Tiere Qi Gong) sowie aus dem Shaolin Yi Jin Jing - Qi Gong.

Nach einer ausführlichen Aufwärmphase werden pro Termin mindestens zwei „Bilder“ aus der Form vermittelt und das so Erlernete vertieft und geübt.

Mit Entspannungsübungen und / oder einer Klangschalen Meditation wird die Unterrichtseinheit beendet.

Durch den Aufbau des Kurses ist ein Einstieg jederzeit, auch für Anfänger, möglich.

Dauer der Unterrichtseinheit: 10 Termine zu je 90 Minuten.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer von 12 bis 120 Jahren geeignet.

Bitte bequeme (Sport-) Kleidung) und Hallensportschuhe tragen.

Für die Pause und nach dem Kurs sind ein Getränk und ein Handtuch wohltuend.

