

QIAN LONG TAIJI FÄCHER

LAOSHAN SCHULE

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

OFFENE SEMINARE 2012



Ausdrucksvoll und lebendig zeigt sich Taiji mit dem Fächer

Das Spiel mit dem Fächer ist schnell und geschickt und aktiviert den gesamten Körper und die Aufmerksamkeit



Für EinsteigerInnen und Geübte in Qigong und Taijiquan geeignet!

Eine Veranstaltung des Vereins Weißer Kranich.
www.weisser-kranich.de

Kursleitung:
Ramona Heister
Fon: 06123 702391
Ramona.Heister@t-online.de
www.aktivgestalten.de

- **Die Form üben:** Das Spiel des Fächers erschließt sich langsam durch das Einüben und immer währende Wiederholen des Bewegungsablaufes - ohne dabei tatsächlich zu wiederholen! Denn jedes Mal ist beim Laufen der Form etwas Neues zu entdecken, etwas zu optimieren, etwas wahrzunehmen entlang der Prinzipien des Taiji. Wenn wir die äußere Form beim Laufen vergessen können, dann werden wir wieder andere, neue Erfahrungen machen können...
- **Die Gesundheit fördern:** Mit der Art und Weise der Bewegung können wir verschieden auf Körper und Geist wirken. Der Übung können deshalb unterschiedliche Ideen zu Grunde liegen. Formabläufe variieren und verändern sich, die Kraft der speziellen Bewegungsart für die Gesundheit bleibt...

- **Die Kunst entwickeln:** Zwischen körperlicher Übung, geistiger Konzentration, Entspannung und Anpassung fließen zu lassen ist vielleicht ein Teil der Kunst...
- **Kampfkunst verstehen:** Unser „Alltagskampf“ fordert uns ständig und vielfältig: Aufstehen, wenn der Wecker klingelt; dem speziellen Kollegen begegnen; den eigenen Schweinehund überwinden etc. In den Kampfkünsten heißt eine erste Übung „den Körper beherrschen“, weitere folgen mit „Atem und Körper verbinden“, „Der Geist führt - der Körper folgt“... Fangen wir also am Anfang an: Die Form üben.

Termine 2012 (I.Halbjahr):

20.01./10.02./23.03./25.05.12

Zeit: 18.45h bis 21.00h

Ort: MZ-Neustadt, Goetheschule

Kursgebühr: 75€ alle 4/ 25€

Einzeltermin Änderungen vorbehalten