

Seminarreihe: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser

Fünf Wandlungsphasen in der Bewegung

in der Tai-Chi-Schule Göttingen

10.+11. Nov. 2018, SA 11 – 17 Uhr und SO 9.30 – 14 Uhr
(inkl. Mittagspause am SA und gemeinsam Zubereiten und Essen zum Thema am SO)

Die Fünf Wandlungsphasen stehen symbolisch für alle natürlichen Prozesse und Stadien von Transformation in der Natur, z.B.: Die Jahreszeiten, das Werden und Vergehen des Lebens, im Kleinen wie im Großen.

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf die Umsetzung und Wahrnehmung jeweils **einer Wandlungsphasenqualität**. Am Beispiel ausgewählter Übungen aus der Laoshan Schule lassen sich Einzelaspekte gut üben und erfahren. Qigong und Taiji sind grundsätzlich ganzheitlich, genau wie das Modell der „Fünf Wandlungsphasen“.

Informationen zum Hintergrund der Verbindung zur Bewegung im Qigong und Taiji, Partnerübungen, Klopfmassage, Ausprobieren, Üben und sich Austauschen gestalten den Inhalt.

Alle Teilnehmenden werden gebeten eine bestimmte Zutat mitzubringen. Hier schlagen wir eine Brücke in die chinesische Ernährungslehre, ein weiterer Bereich der Lebenspflege, und runden den Workshop ab mit einer jeweils passenden Leckerei und alltagstauglichen Informationen am So ab.

Bitte anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ein Workshop für alle, die ihre praktischen Erfahrungen anreichern und vertiefen möchten!

Beitrag: 108 €