



Qigong / Taiji



Ein Übungsweg der Achtsamkeit, der Körper, Geist und Seele verbindet

Taiji ist ein Übungsweg, der den Menschen zu seiner eigenen Mitte führt. Es ist eine Bewegungsweise, deren meditativer fließender und langsamer Ablauf zu mehr Wohlbefinden und Konzentration verhilft. So können wir zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit gelangen, ohne den Körper zu stressen.

Hier im Verein werden Figuren und Formen (quan) des Taijiquan geübt, die aus den alten Selbstverteidigungstechniken entstanden sind.

Wir üben in der Tradition des sog. „Yang-Stils“ nach Cheng Man-ching die „Kurze Form“ oder üben die „Lange Form“ nach Yang Chen Fu.

Taiji hat vielfältige Gesundheitswirkungen: Es reguliert u.a. den Atem, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem, beugt Gelenkerkrankungen vor. Durch das stille Üben entsteht eine klare Aufmerksamkeit und ein regelmäßiges Üben vitalisiert die Lebenskraft (das Qi).

Kursbeschreibung

Kursleitung Andrea Blank

Zeit Donnerstag 17:30 – 18:30 ab 09. April
10 Kurseinheiten (60 Minuten).
Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

Ort: Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34
Jahnzimmer (1.OG)

Teilnehmer 5 – 10 Personen pro Kurs.
Teilnehmer an vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapan: 28 Euro
Gäste: 75 Euro

- 1 x schnuppern, bei Gefallen, Gesamtpreis zahlen. • Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden vergangene Termine nicht berechnet.
- Fallen mehr als zwei Termine eines Kurses durch Verschulden des Vereins aus und können keine Nachholtermine angeboten werden, werden bereits gezahlte Gebühren anteilig erstattet. • Für vom Teilnehmer oder der Teilnehmerin nicht in Anspruch genommene Termine gibt es keine Erstattung.

Weitere Informationen:

andrea.blank@scegliesmarode.de

Anmeldung im Buchungsportal
auf unserer Homepage
www.scegliesmarode.de

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN