



ENTDECKE TAIJI FÜR DICH

WORKSHOP - TAIJI ZUM KENNENLERNEN

AM 2. NOV. 2019 VON
10:00 UHR - 12:00 UHR

Turn- und Sportverein Gutsmuths 1861 e.V.
Wullenweberstr. 15 - 10555 Berlin

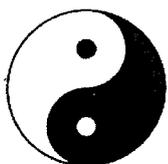


In dem Workshop werdet Ihr mehrere Anwendungen und eine kleine Form kennenlernen, die euch Taiji nahe bringen. Taiji ist eine chinesische Bewegungsmeditation, eine "innere" Kampfkunst, folgt aber keinem Leistungsprinzip. Der Sinn liegt in der Bewegung, der Ruhe und der daraus möglichen Meditation selbst.

Taiji verbindet Verwurzelung mit Aufrichtung, Konzentration mit Entspannung - Gegensätze, die sich im Prinzip Yin und Yang ausdrücken. Außen beweglich und geschmeidig, innen fest und voller Vitalität.

Bei beständigem Training kann Taiji Gesundheit und Wohlbefinden fördern, Herz, Kreislauf, Immun- und vegetatives Nervensystem stärken, die Sehnen kräftigen, sowie Bindegewebe und Knochen festigen.

Der Workshop eignet sich für Frauen und Männer jeder Altersgruppe. Lockere und bequeme Sportkleidung wird empfohlen, dazu Sportschuhe mit dünner, rutschfester Sohle. Bei ausreichendem Interesse kann ein regelmäßiger Kurs angeboten werden.



Workshop-Leitung:
Harald Eberhard, Taiji-Lehrer, zertifiziert nach den
Ausbildungsleitlinien des DDQT (Dt. Dachverband QiGong
und Taijiquan).

Anmeldung: E-Mail info@tsvgutsmuths-berlin.de - Telefon 030 - 393 24 40

Kursgebühr 20 €, vorherige Überweisung erwünscht: IBAN DE 38 1001 0010 0015 1501 04 / BIC PBNKDEFF