



Entdecke Taiji für dich

Workshop - Taiji zum Kennenlernen

am 3. Juni 2023 von
12:00 Uhr - 14:00 Uhr

am 15. Juli 2023 von
12:00 Uhr - 14:00 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 nahebringen. 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 wird ab dem 28.08.2023, immer montags 19:00 Uhr, ein regelmäßiger Kurs angeboten werden.



Workshop-Leitung:

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

Anmeldungen gerne per E-Mail an info@tsvgutsMuths-berlin.de oder per Telefon **030 - 393 24 40**

Kursgebühr 20 €, vorherige Überweisung erwünscht:

TSV GutsMuths; IBAN DE 38 1001 0010 0015 1501 04