



Entdecke Taiji für Dich

**Workshop – Taiji zum
Kennenlernen am**

14. Oktober 2023

von 10:00 bis 12:00 Uhr

**TSV GutsMuths 1861 e.V.
Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin**



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, Faszien 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 06.11.2023, immer montags 19:00 - 20:30 Uhr, ein regelmäßiger Kurs - 24-er Peking-Form/Yang-Stil - angeboten.



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

Anmeldung: gern per E-Mail an info@tsvgutsmuths-berlin.de oder per Telefon **030 - 393 24 40**

Die Kursgebühr beträgt 20,00 Euro und ist bitte zu überweisen an folgende Bankverbindung:
IBAN DE 38 1001 0010 0015 1501 04 / BIC PBNKDEFF