

Taijiquan – Vertiefungsstufe YinYang in Teil 3 - Fortsetzung

Energetische Bodenübungen, auch als TaoYin (=Dehnübungen) bezeichnet, machen den Körper weich und warm. Anschließend üben und festigen wir einzelne Bewegungen aus dem Yang-Stil-Taiji. Diese werden unter verschiedenen Aspekten erfasst, wie Gewichtsverlagerung, Spiralbewegungen, Atmung,... Die anschließenden Übungen aus dem Zhanzhuang-Qigong und dem Stillen Qigong lassen das Verständnis für die Bewegungen und die inneren Prozesse wachsen.

- Inhalt:** Energetische Bodenübungen (Tao Yin), Üben und Vertiefen einzelner Taiji-Bewegungen, Zhanzhuang und Stilles Qigong
- Zeiten:** 11.01. – 05.04.2022 immer Dienstag
ab 18.15 Uhr (der Einstieg ist auch ab 18.45 Uhr möglich (nach den Bodenübungen))
- Kursort:** Webinar über Zoom
(mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)
- Kosten:** 144,-€ (Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich)
- Anmeldung:** 0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de