

## Taijiquan – Yang-Stil-Form, Teil 2 für Einsteiger und Wiederholer

Es werden weitere Bewegungen des zweiten Teils unterrichtet und die Inhalte des vorangegangenen Kurses wiederholt. Diese teilweise hohen Figuren des

Teil 2 verkörpern die Zuordnung zum Himmel, wohingegen die des ersten Teils der Erde entsprechen.

Neben dem Üben des Formablaufs werden über vorbereitende Übungen die optimale Körperhaltung und neue Figuren geübt. Die richtige Körperhaltung, eine gute Körperwahrnehmung und ein stabiler Stand sind das Geschenk aus diesen Übungen. Die Art, sich nach Taijiquan-Prinzipien zu bewegen wird vertrauter und der Transfer in den Alltag fällt spürbar leichter.

**Inhalt:** Der zweite Teil der traditionellen Yang-Stil-Form wird neben dem Vertiefen des Teil 1 Hauptinhalt des Kurses sein.

**Zeiten:** 12.01.2023 – 20.04.2023 immer Donnerstag von 9.15 – 10.45 Uhr

**Kursort:** Mering, Martin-Luther-Haus, Martin-Luther-Straße 3

**Kosten:** 198 € für 12 Termine (Krankenkassen-subventioniert)

**Anmeldung:** [info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
0176 55 48 98 64



**irinaschenker**

Taijiquan Qigong Reiki

Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0821 – 71 47 49  
[info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
[www.taichi-augsburg.de](http://www.taichi-augsburg.de)