

Taijiquan – Vertiefungsstufe YinYang in Teil 3 - Fortsetzung

In diesem Kurs widmen wir uns den Yin- und Yang-Aspekten im Ablauf des 3.Teils. Alle Bewegungen werden auf Basis der beiden Gegenpole und ihrer Entsprechungen vertieft. So bewirken beispielsweise das Öffnen und Schließen, Sinken und Wachsen, Abgeben und Aufnehmen ein tieferes Verständnis für den Formablauf. Die Auseinandersetzung mit der Thematik führt zu einem besseren Verständnis der chinesischen Philosophie. Das Einbeziehen des Atemrhythmus in den Bewegungsablauf lässt eine neue Dynamik entstehen.

Inhalt: Die Bewegungen der Teile 1-3 werden weiter mit den Aspekten Yin und Yang vertieft, die Atmung wird integriert.

Zeiten: 18.09.2023 – 11.12.2023 immer Montag von 18.30 – 20.00 Uhr

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

Kosten: 185,-€
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