

## Taijiquan – Vertiefungsstufe

In diesem Kurs widmen wir uns der Zentrumsbewegung im Ablauf der Form. Die spiralisierenden Bewegungen der Gliedmaßen ergeben sich aus der Integration des Zentrumsprinzips.

Die Bewegungen im Taijiquan werden vom Zentrum des Körpers initiiert und durch dieses Zentrum wird die Armbewegung mit der Bewegung der Beine koordiniert. Aber nicht nur auf physischer Ebene, auch mental findet ein sich zentrieren statt, der Geist wird ruhiger. Das Gefühl in seiner Mitte zu sein kann wachsen.

**Inhalt:** Die Bewegungen der Teile 1-3 werden weiter mit dem Aspekt der Zentrumsbewegung und Spiralbewegung vertieft.

**Zeiten:** 15.01. – 19.03.2026 immer Donnerstag von 9.15 – 10.45 Uhr (kein Kurs am 12.03.)

**Kursort:** Mering, Lechstr. 6

**Kosten:** 144 € für 8 Termine (Krankenkassen-subventioniert)

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