



## Taiji für Körper und Geist

Entspannung und Neubelebung, Taijikurs, Einführung in die Philosophie des Taiji, Gesundheitsübungen, Meditation

**Zeit:** Sa.13. und So.14. Juni, 2009

**Tagesablauf:** Wer keine Zeit hat, kann auch für einen Tag (Samstag) Kommen.

09:00-11:00	Unterricht (mit Pause)	Unterricht (mit Pause)
11:30-12:00	Zusammenfassung	Zusammenfassung
12:00	Mittags-Brunch, Spaziergang	Mittags-Brunch, Spaziergang
14:00-15:30	Unterricht	Unterricht
15:30-16:00	Kaffee Pause	Kaffee Pause
16:00-17:30	Unterricht	Bestandsaufnahme, Abschied
18:00	Gemeinsames Abendessen	

( Änderungen vorbehalten)

**Ort:** Saselheider Str. 74, 22159 Hamburg

In einem großen Raum mit einem großzügigen Garten, erlangen wir mitten im Hamburg unsere Ruhe.

### Bausteine:

Qigong	Taiji Form	Atemübungen
Grundprinzipien des Taiji	philosophischer Hintergrund	Reflexion über die Grundansätze und Verbindung zum Alltag
Sensibilisierung für die interkulturellen Unterschiede	Spiele mit Taiji-Schläger und chinesischem Federball	

**Preis:** 2 Tage, 180 €, ab 6 Personen 160 €

im Preis enthalten, Unterrichtspaket, 3 Mahlzeiten, Getränke Kuchen und Obst

1 Tage, 100 €

### Ausgangspunkt und Wegweiser

Taiji ist nicht nur eine körperliche Übung, sondern hat eine philosophische Grundlage, die sich mit den Übungen verbindet. Im Taiji werden Denk- und Verhaltensregeln aus einer Weltanschauung abgeleitet, in der der Mensch als Teil der Natur harmonisch integriert ist.

Die Annäherungsweise des Taiji ist ganzheitlich, seine Wirkung ist umfassend und durchdringend. Der Geist befiehlt und der Körper gehorcht. Geduldig, jede Atmung wird zum Ziel unserer vollen Aufmerksamkeit, jeder Gewichtsverlagerung gilt unser ernsthaftes Bemühen. Wir arbeiten nicht nur an den Bewegungen, sondern wir harmonisieren uns selber. Wir spüren Philosophie in unserer Bewegungsdynamik, wir spüren die Wirkung der Konzentration auch physisch. Wir lassen äußere Zwänge fallen, sinken in den Energiefluss, spüren die Ganzheit und fördern die eigene Leistungskraft und Kreativität.

### Die Unterrichtsstruktur:

- Einführung in die Philosophie
- Einführung in die Grundsätze des Taiji: Wechsel voll und leer, Sinken des Qi, der Geist befiehlt,...
- Einführung in die Qi Gong- und Taiji-Form
- Üben, Korrigieren der Formen
- Nachdenken über die Grundansätze s.o., die inneren Zusammenhänge, die eigenen Erfahrungen ...
- Sensibilisierung für die interkulturellen Unterschiede
- Diskussionen: Die Gruppe beschleunigt den dynamischen Prozess
- Bestandsaufnahme

**Leitung:** Das Seminar wird durchgeführt von

Frau Yeng Cheng (Tel./Fax: 030/71581257/58, Mail: [Info@JointCulture.de](mailto:Info@JointCulture.de))