Warum Taiji? Weil es rundum gut tut und Spaß macht

Die Motive, mit dem Taiji-Üben zu beginnen, sind unterschiedlich. Für manche ist es ein konkretes körperliches Problem, das sie zum Üben motiviert, für andere der Wunsch nach Entspannung oder einem Mehr an Energie. Andere wiederum wollen andere Körper- und Bewegungserfahrungen machen, als sie im Alltag oder in unserer westlichen Sportkultur möglich sind. Hier bietet Taiji als Meditation in Bewegung eine neue Erfahrenswelt. Taiji wird je nach induvidiellem Interesse wegen des körperlichen Wohlempfindens, der geistigen Entspannung oder gar als Lebenskunst geübt.Taiji-Entspannen, Energie gewinnen. in Balance sein.

Taiji ist für alle Altersgruppen geeignet

Für Fortgeschrittene Teilnehmer - wir üben ganze Form und Taiji-Schwert

In diesem Kurs üben wir die ganze Form und die Taiji-Schwertform: durch langsame, fließende

Bewegungen wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen und zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit geführt. Die Übungen korrigieren auch die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf und fördern Beweglichkeit und Vitalität.

Termine: 21.02.2024

Mittwoch:

Uhrzeit: 18:15 - 19.45 Uhr

10 Einheiten a 1,5 Stunde

fortlaufender Kurs

Ort: Mehrzweckhalle, Bleichstr. 3-5, 74821 Mosbach

Kursleiterin: Danielle Disson

Preis für Nichtmitglieder: 120.00 € Preis für Mitglieder: 90.00 €

Anfängerkurs Daoyin Qigong und Taijiquan

Taiji Anfänger Kurs Erdkreis

Einführung in die Kunst des Lösens, im Stehen, Liegen und Gehen.

Langsam fliesende Bewegungen fördern Achtsamkeit.

In diesem Kurs werden die ersten Bewegungen der Taiji Form gelehrt.

Termine: 21.02.2024

Mittwoch: Uhrzeit: 19:50 - 20:50 Uhr

fortlaufender Kurs

10 Einheiten a 1 Stunde

Ort: Mehrzweckhalle, Bleichstr. 3-5, 74821 Mosbach

Kursleiterin: Danielle Disson

Preis für Nichtmitglieder: 80,00 € Preis für Mitglieder: 60,00 €