

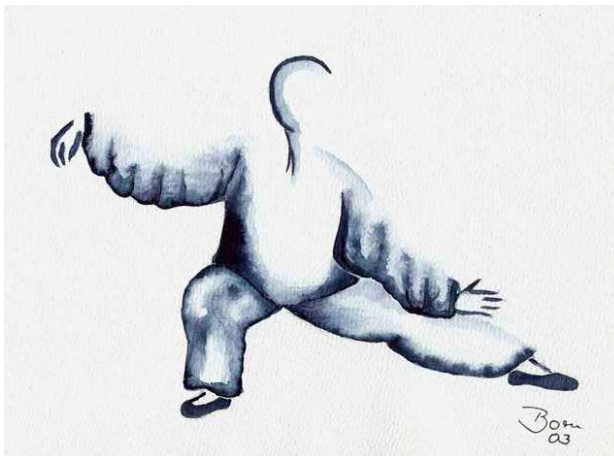
## Taiji Chuan

Taiji ist eine alte chinesische Bewegungsform. Die sanft fließenden Bewegungen werden in Verbindung mit innerer Aufmerksamkeit geübt. Wir lernen, uns bewusst zu entspannen und gleichzeitig doch hellwach zu sein.

Unsere Energien werden aktiviert und ins Fließen gebracht, so dass wir uns verjüngt und ausgeglichener fühlen. Die Übungen wirken stärkend auf die Organe, lassen die Gelenke beweglicher und die Muskeln geschmeidiger werden. Es wird eine entspannte, aufrechte Haltung gefördert.

Taiji ist für alle Altersgruppen geeignet. Es wird keine besondere Beweglichkeit vorausgesetzt.

**Jeder kann Taiji erlernen.**



Das Taiji Chuan der Yang-Familie ist weltweit die verbreitetste Taiji-Richtung.

Die 10er Form besteht aus 10 Bildern. Sie basiert auf der Langform des Yang Stils.

Sie ist leicht zu erlernen und benötigt relativ wenig Platz.

Die 10er Form bietet einen idealen Einstieg in die Yang Form.

Gleichwohl werden auch in dieser Kurzform die wesentlichen Grundprinzipien des Taiji Chuan vermittelt.

Die energetisch zwischen Yin und Yang (Leere und Fülle) wechselnden langsamen Bewegungen wirken zugleich auf den körperlichen, geistigen und psychischen Ebenen. Dadurch wird die Gesundheit erhalten, die Zufriedenheit gefördert und die Belastbarkeit gesteigert.

## Meditation in Bewegung

**Einklang von Körper,  
Geist und Seele finden**



**"Wer täglich Taiji übt,  
wird geschmeidig wie ein Kind,  
kräftig wie ein Holzfäller und  
gelassen wie ein Weiser."**

**Wann:**

Ab Dienstag, 20.08.2019  
Wöchentlich, jeweils  
20.00 bis 21.00 Uhr

**Wo:**

Mittelbergturnhalle  
Zufahrt über Freiherr-Vom-Stein-Straße  
66583 Spiesen

**Mitzubringen:**

- Bequeme Kleidung
- etwas zum Trinken

**Kosten für 10 Stunden:**

Mitglieder: 20 Euro  
Nichtmitglieder: 35 Euro  
Es handelt sich um einen fortlaufenden  
Kurs (außer in den Schulferien).

**Übungsleiter:**

Ute Born-Hort und Michael Hort  
Lehrer für Taiji und Qi Gong



**Weitere Auskünfte  
und Anmeldung:  
Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Ute Born-Hort  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900  
[Ute.Born-Hort@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:Ute.Born-Hort@kneipp-verein-spiesen.de)

**Anmeldung ist erforderlich.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

# Taiji

## 10-er Yang Form



**ab Dienstag  
20.08.2019  
20.00 - 21.00 Uhr**