

Wann:

Ab Donnerstag, 20.08.2020
Wöchentlich, jeweils
19.00 bis 20.30 Uhr

Wo:

CFK - Turnhalle
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung

Kosten für 15 Stunden:

Mitglieder: 30 Euro
Nichtmitglieder: 55 Euro
Es handelt sich um einen fortlaufenden
Kurs.

Übungsleiter:

Ute Born-Hort und Michael Hort
Lehrer für Taiji und Qi Gong
Schüler der offiziellen Lehrbeauftragten
aus China für den Yang-Stil
Frau Jian Gui Yan



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

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900
e-Mail: Ute.Born-Hort@samtosa.de

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

Taiji

Lange Yang Form



**ab Donnerstag
20.08.2020
19.00 - 20.30 Uhr**

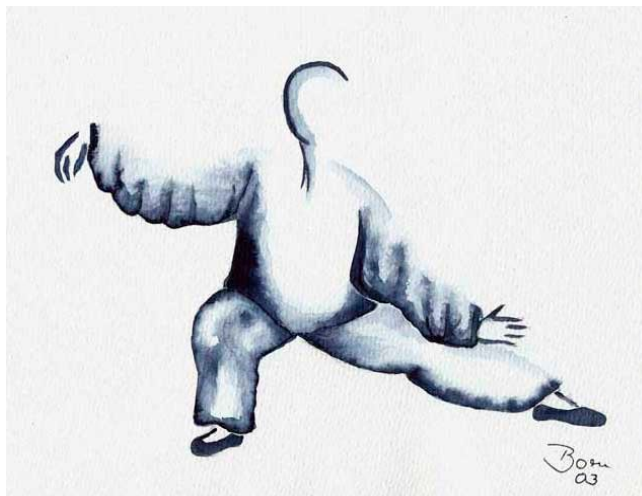
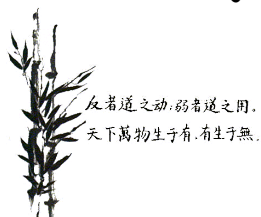
Taiji Chuan

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, sodass 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 Taijiquan der Yang-Familie ist weltweit die verbreitetste Taiji-Richtung. Ihr traditionelles Kernstück ist die »Lange Form« nach Yang Chengfu mit 85 Bildern. Die Zählweise kann dabei variieren. In Deutschland wird auch oft von 108 Bildern gesprochen.

Das gleichmäßige Tempo in der Ausführung, große schulterbreite Schritte kombiniert mit ausladenden Armbewegungen zeichnen seine Kampfkunst aus, wodurch die Bezeichnung »großer Rahmen« entstand.

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."**