

## 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.

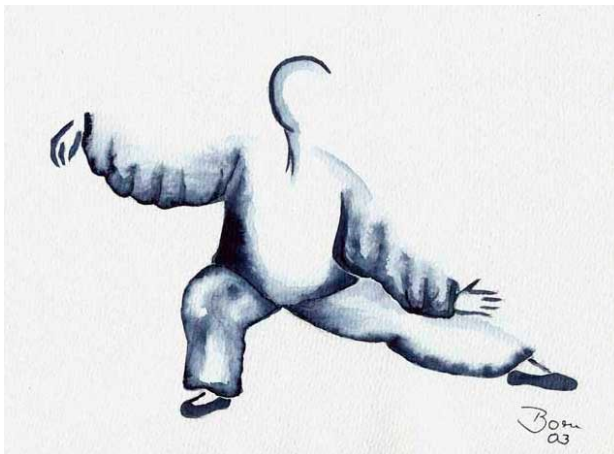
Unsere Energien werden aktiviert und ins Fließen gebracht, so dass wir uns verjüngt und ausgeglichener fühlen. Die Übungen wirken stärkend auf die Organe, lassen die Gelenke beweglicher und die Muskeln geschmeidiger werden. Es wird eine entspannte, aufrechte Haltung gefördert.

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

**Jeder kann Taiji erlernen.**



柔者道之动, 弱者道之用。  
天下萬物生于有, 有生于无。



**Jeder kann Taiji erlernen.**

Die Peking Form mit 24 Bildern ist die standardisierte international gültige Taiji Chuan Form, die 1956 in Peking aus verschiedenen Taiji-Formen zusammengestellt wurde. Sie ist heute am weitesten verbreitet und hat alle Taiji Grundprinzipien in sich vereint.

In ihrem leicht nachvollziehbaren Ablauf bietet die Pekingform den idealen Einstieg in die Kunst des „Chinesischen Schattenboxens“.

Bei regelmäßigem Üben hat sie die gleichen gesundheitlichen Wirkungen wie die längeren Taiji Formen.

## 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 Donnerstag, 09.09.2021  
Wöchentlich, jeweils  
18.00 bis 19:30 Uhr

**Wo:**

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler,  
St. Ingberter Str. 9,  
66583 Spiesen-Elversberg

**Mitzubringen:**

- Bequeme Kleidung

**Kosten für 15 Stunden:**

Mitglieder: 40 Euro  
Nichtmitglieder: 65 Euro

**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

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)  
[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

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

# Taiji Anfängerkurs



## Pekingform

**ab Donnerstag,  
09.09.2021  
18.00 - 19.30 Uhr**