

Taijiquan

„Meditation in Bewegung“

Inhalte

Taijiquan gehört zu den bekanntesten und am weitesten verbreiteten Übungssystemen Chinas. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Diese Bewegungskunst wird seit Jahrhunderten in China geübt und praktiziert und ist als Übungssystem außerordentlich vielseitig.

Die wichtigsten Aspekte sind: Gesundheits- und Lebenspflege - Meditation in Bewegung -Kampfkunst und Selbstverteidigung.

Durch regelmäßiges Üben fördert Taijiquan die Gesundheit, die geistige Klarheit, die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die Lernfähigkeit.

Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist wirken positiv auf die Gesamtstimmung.

Taijiquan wirkt positiv auf die gesamte Muskulatur. Die Wirbelsäulenstatik verbessert sich und Beschwerden im Bereich des Schultergürtels, des Nackens, des Kopfes und der Wirbelsäule werden gemildert oder verschwinden ganz.

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer/Innen
max. 15 Teilnehmer/Innen

Dozent

Burkhard Kruse
Diplom Pädagoge, Qigong und Taiji Lehrer
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100 km

Organisation

Raumausstattung im Betrieb: Leerer Raum

Benötigte Raumgröße: mindestens 60 m²

Optional: Einzeltermine, fortlaufende Gruppen, Halb- oder Ganztagesveranstaltungen - auf Anfrage -

