

**Freitag, 02.12.**

09.30 Uhr

## **Entspannen mit Tai Chi Chuan**

Training

**Äußerem Druck mit innerer Stärke und Gelassenheit begegnen: Sanfte, ununterbrochen durch den ganzen Körper fließende Bewegungen sind das Medium der chinesischen aktiven Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan.**

Die fließenden Bewegungen führen uns in einen wachen und entspannten Bewusstseinsraum. In ihm verlangsamen wir unser gewohntes Tempo und werden ruhig. Im Kontakt mit den tieferen Schichten unserer Empfindung erfahren wir die Anregung unserer vitalen, inneren Energie. Wir verbinden uns mit unserer Mitte. Die Aufmerksamkeit in der Tai Chi-Meditation schließt das Bewusstsein für unsere Umgebung ein und erlaubt eine alltagsnahe Anwendung, auch im Kontakt mit anderen Menschen.

- Sind die Füße mit dem Boden verwurzelt, hat man einen sicheren Stand und »verliert nicht den Boden unter den Füßen«.
- Der Kontakt zur Körpermitte erlaubt, in Auseinandersetzungen zentriert zu bleiben.
- Ein geschmeidiger Körper und ein ruhiger, flexibler Geist führen zu einer größeren Flexibilität im Umgang mit sich und anderen Menschen.
- Das Gespür für die eigenen Grenzen erleichtert es, den eigenen Raum zu wahren.
- Eine starke Wirbelsäule richtet auf und verleiht Selbstsicherheit.

Innere Stärke, ein weiter innerer Raum lassen das Selbstvertrauen wachsen, ermöglichen einen besseren Umgang mit äußerem Druck und fördern die Resilienz.

Dieses Training ist speziell auf Menschen zugeschnitten, die großer beruflicher Beanspruchung ausgesetzt sind und eine neue innere Haltung suchen, um den damit verbundenen Belastungen zu begegnen. Es wird eine kurze Übungssequenz vermittelt, in der die wesentlichen Elemente des Tai Chi enthalten sind, die gut erlernt und zu Hause selbstständig geübt werden kann. Das Training schließt Partnerübungen ein, die auf körperlicher, energetischer und mentaler Ebene wirken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

### **Seminarleitung**

#### **Thomas Karthaus**

Heilpraktiker, seit 1986 von Meister Chu als Tai Chi-Lehrer autorisiert, eigene Schule in Berlin

### **Alle Termine zu diesem Thema**

### **ACHTUNG**

1. Tag 9.30 - 17.00 Uhr
2. Tag 9.30 - 12.45 Uhr

**Dauer**

12 Unterrichtseinheiten

**Gebühr**

Regulär 294,- Euro

Mitglieder 243,- Euro

**Ort**

VIA Schankhalle Pfefferberg

Schönhauser Allee 176

10119 Berlin