

Donnerstag, 14.09.

09.30 Uhr

Tai Chi - Innere Ruhe und Gelassenheit finden - NEU

Training

Mit den fließenden und sanften Bewegungen des Tai Chi erfahren wir Ruhe in der Bewegung und finden zu einer neuen, körperlichen und geistigen Balance.

Dass Tai Chi seine Wurzeln in der Selbstverteidigung hat mag verwundern, wenn man die anmutigen und wie in Zeitlupe ausgeführten Bewegungen zum ersten Mal sieht. Diese alte, chinesische Bewegungskunst beinhaltet sowohl körperliches Training als auch Meditation. Langsame und weiche Bewegungen werden mit Aufmerksamkeit ausgeführt, nach und nach löst sich die verspannte Muskulatur, der Körper wird geschmeidig und durchlässig. Die Wahrnehmung und Aktivierung der Körpermitte, richtet unsere Wirbelsäule von innen heraus auf und wir erfahren Stabilität, Zentrierung und Kraft. Tai Chi lehrt uns, dem äußeren Druck mit Gelassenheit, Flexibilität und einem ruhigem Geist zu begegnen, anstatt im Widerstand unsere Energie zu verschwenden. Gerne möchte ich Sie mit meiner Begeisterung für diese ganzheitliche Bewegungskunst anstecken und mit Ihnen gemeinsam "Wie ein Kranich die Flügel ausbreiten" und dem "Wildpferd über die Mähne streichen"...

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken oder Turnschuhe mit.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

Seminarleitung

Pia Bitsch-Rumpe

Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qi Gong (zertifiziert vom BVTQ und DDQT). Bewegungstherapeutin und Entspannungspädagogin mit eigener Praxis und Schule in Berlin-Friedenau. taichi-qigong-berlin.de

Alle Termine zu diesem Thema

14.9.2023 09:30 Uhr - 15.9.2023 12:45 Uhr

ACHTUNG

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

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 334,- Euro, Mitglieder 276,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.