

## **ANFÄNGER – SEMINAR - Tai Chi**

### **Inhalt:**

**Begriffsbestimmung (Tai Chi ???) : Tai Ji Quan/QiGong/GongFu**

**Yang-Stil Tai Ji/Grundhaltung/Basisübungen**

**Kugel und Kreis**

**Vier Hauptrichtungen – Vier Jahreszeiten**

**Tai Ji 8 Kräfte**

**Körperdenken**

**Absichtslosigkeit (WUWEI) den Geist beruhigen**

**Geist und Körper entspannen**

**Geist und Körper zentrieren/ Verwurzeln**

**Alles bewegt sich oder nichts**

**Punkte zur Körperstrukturierung**

**Sich mit der Schwerkraft verbinden (Stehen wie ein Baum)**

**Grundschrirte**

**Das Gewicht verlagern/verschieben**

**Verantwortung des Lehrers/des Schülers**

**Warum üben? /Tai Ji und Gesundheitliche Wirkung**



***Ingrid Bruckmüller***

*Shaolintempel Austria – Markhofgasse 19, 1030 Wien*

Termine: **16.Dezember 2017** und **27. Jänner 2018** (jeweils von 14:30-17:00)  
Mit der Anmeldung sichern Sie ihren Kursplatz **(0660 48 55 622)**  
**die Organisation dankt.**