

Taiji - Kurs bei der Lebenshilfe Essen



Kurszeiten: Freitags, 13:00 – 13:45 Uhr

Zeitraum: 07. Juni – 02. August 2019

Am 28.06.19 wird der Kurs NICHT stattfinden

Ort: Erdgeschoss der Harkortstraße 63, 45145 Essen

Kursleitung: Monika Oncken

Anmeldung: kann wie gewohnt an bgm@lebenshilfe-essen.de geschickt werden

Das ursprünglich aus China stammende Taiji, oder richtiger Taijiquan, ist eine Bewegungslehre, die sowohl den Geist als auch den Körper schult. Die fließenden und weichen Bewegungen sind in Formen festgelegt. Eine Form wiederum besteht aus mehreren sogenannten Bildern.

Das Taiji entwickelte sich in unterschiedliche Richtungen und es gibt verschiedene Stile. Wir orientieren uns in diesem Kurs an der sogenannten Peking-Form. Bei uns stehen vor allen Dingen die gesundheitsfördernden Aspekte wie die Entspannung für Körper und Geist und das ganzheitliche Training des Körpers ohne Leistungsdruck im Vordergrund. Ein großer Vorteil des Taiji-Trainings ist, dass auf alle „Problemzonen“ Rücksicht genommen werden kann: egal ob Rücken-, Knie oder Nackenprobleme, Taiji geht immer!

Der Kurs bietet einen Einblick und wird die Grundlagen des Taiji vermitteln.

Mitzubringen sind: Bewegungsfreundliche, bequeme Kleidung und dicke Socken!

Wer jeden Tag Taiji übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser... und wer will das nicht?

