

TAIJIGUAN

WELLNESS-ÜBUNG, RENTNER-KARATE ODER ERNSTZUNEHMENDE KAMPFKUNST?

Die **Anwendungsformen** des Taijiquans (Tai Chi Chuan) werden im Westen weniger praktiziert, jedoch stellen sie eine spannende Seite der komplexen Disziplin Taijiquan dar. Die Formen, Partnerformen und Techniken lehren das instinktive **Umleiten von gegnerischen Kräften**, erhöhen die taktile Sensibilität und das **Reaktionsvermögen** und schulen das Gleichgewicht sowie fließenden Schwerpunktverlagerungen. Die Techniken und Formen werden zunächst langsam eingeübt und Schritt für Schritt mit Energie und Kraft gefüllt. Körper und Geist werden gestärkt.

Am **6. und 7. Juli** werden wir mit **Tui-Shou, Da-Lü, Pauchui** und **San Sau** Anwendungsformen des Yang-Stil Taijis, in einzelnen Modulen als Solo und als Partnerform kennenlernen. Am Ende hat man eine hervorragende Gesundheitsübung, die zudem Spaß macht und die als Partnerübung ausgeführt werden kann und eine sichere Basis für die Weiterentwicklung als Selbstverteidigung darstellt..



Die Übungen sind für Menschen fast jeden Alters, Größe und Geschlecht geeignet. Voraussetzung: Spaß an der Bewegung, den Wunsch, sich was Gutes zu tun, Grundkenntnisse von Taijiquan oder einer anderen Kampfkunst.

Seminarort: Rostocker Freizeitzentrum

Turnhalle, Kuphalstraße 77, 18069 Rostock

12. und 13. Oktober 2019: 10 bis 15 Uhr (Mittagspause von 12 bis 13 Uhr)

Seminarkosten: 90 Euro

Anmeldung Taiji-Anwendungs-Wochenende

Persönliche Daten

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ ☎ Privat: _____

PLZ/Wohnort: _____ ☒ eMail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ weiblich männlich

Gesundheitliche Beschwerden: _____

Erfahrung mit Taijiquan oder andere Kampfkünste: _____

Unterschrift

Datum

4 – 10 Teilnehmer. Bei weniger als 4 Teilnehmer kann das Seminar leider nicht stattfinden und wird abgesagt.

* Änderungen vorbehalten

Kursleiter: Ron Beier, über 40 Jahre Meditationserfahrung, 25 Jahre Taijiquan-Training, autorisierter Kursleiter der "World Taiji Boxing Association" sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der GfBK e.V.



Ron Beier
Zur Mooskuhle 4, 18059 Rostock

Tel: 0162-7505046

Tel: 0381-46060146

Email: qisono@live.com

Website: www.qisono.com

Bankverbindung: HVB Bank Kontoinhaber: Ron Beier IBAN: DE33200300000638650341
Konto: 638650341 BLZ: 200 300 00

Seminarort: Rostocker Freizeitzentrum

Turnhalle, Kuphalstraße 77, 18069 Rostock

12. und 13. Oktober 2019: 10 bis 15 Uhr (Mittagspause von 12 bis 13 Uhr)

Seminarkosten: 90 Euro

Geeignet für Menschen zwischen 13 und 91
Ausnahmen gesetzlich vorgesehen

Bitte hier trennen ✂

法 用 使 鞭 單

