



太 极 拳

Einführungskurs:

8. 10. und 22. 10. 2023 9:30 - 11:00 Uhr

Taijiquan - Traditionelle Chinesische Bewegungskunst

Harmonie Lebenskraft Balance

Taijiquan zum Kennenlernen und Ausprobieren

Gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise:

Was ist Taijiquan? Was ist der Unterschied und die Gemeinsamkeit zwischen Taijiquan und Qi Gong? Lernen wir einige **Grundprinzipien** des Taijiquan kennen.

Wir werden 3 Übungen des **Taijiquan Yang Stil 24er Form** in der Praxis kennen lernen und üben. Es sind langsame, entspannte und fließende Bewegungen, die zur Balance und Ruhe führen. Dem Erlernen dieser Bewegungsformen sind keine Altersgrenzen gesetzt.

Die **gesundheitfördernde Wirkung** ist vielfältig. Wir aktivieren die Selbstheilungskräfte und fördern die Gesunderhaltung; somit unterstützen wir auch eine bessere Bewältigung der alltäglichen Anforderungen - Stressmanagement.

In der Ruhe liegt die Kraft!

Ich freue mich auf viel Zuspruch!

Hendrikje Flick

Für Fragen und Informationen stehe ich gerne zur Verfügung

E-Mail: [taiji\(at\)bb-urstromtal.de](mailto:taiji(at)bb-urstromtal.de)

Mehr Informationen unter <https://www.bb-urstromtal.de> und

auf Instagram <https://www.instagram.com/taiji.berlin>

Die Philosophie des **Taiji** - yinyang-, die traditionelle chinesische Medizin und die innere Kampfkunst bilden die Grundlage des **Taijiquan** und finden Ausdruck in den Bewegungsabfolgen.

Der Lernprozess umfasst am Anfang das Erlernen des äußeren Bewegungsablaufs, ebenso wie das Verstehen und die Anwendung der Grundprinzipien. Wichtige Punkte sind eine aufrechte natürliche Körperhaltung, Losgelassenheit der Körperstrukturen, Durchlässigkeit in allen Gelenken, eine natürliche Atmung, Gelassenheit der Gedanken.

Die Verlangsamung und Entschleunigung des Bewegungstempos und Bewegungsflusses ermöglichen differenzierte Wahrnehmung, Wahrnehmung kleinster Veränderungen und Entwicklungen im Körper. Die Schulung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind weitere wichtige Aspekte.

Heute stehen hauptsächlich die **gesundheitsfördernde** Aspekte im Vordergrund und weniger die der Kampfkunst.

Die **gesundheitsfördernde Wirkung** ist vielfältig. Die Aktivierung der **Selbsteilungskräfte** fördert die Gesunderhaltung und trägt zur Prävention bei.

In der Ruhe liegt die Kraft!

Hendrikje Flick [taji\(at\)bb-urstromtal.de](mailto:taji(at)bb-urstromtal.de) www.bb-urstromtal.de

