



Taiji & more



Was ist Taiji & more?

Tor zum tiefen Verständnis über sich selbst ist der Körper: Das körperliche Training führt zur Auflösung von Blockaden. Der Körper öffnet sich für tiefwirkende energetische und spirituelle Arbeit. Wenn Du nach körperlicher, energetischer und spiritueller Entwicklung und Entdeckung strebst, dann freuen wir uns, wenn Du mit uns **Taiji & more** praktizierst.

Taiji steht für kraftvolle, dreidimensionale Bewegungsabläufe, die fließend, konzentriert und langsam ausgeführt werden.

More steht für die Übersetzung dieser Tradition in die westliche Welt. Denn Faszientraining, neurologisches Ansteuern von Bewegungen, Einfluss und Training des Sehens für die Effektivität und Richtigkeit der Bewegungen, Nervenverknüpfung durch Spiralbewegungen usw. sind nur einige Schwerpunkte, die eine lange Tradition in der chinesischen Bewegungslehre haben. Hierzu zählt auch die Meditation, die in unserem Training einen festen Platz hat.

Unsere 4-stündigen Freitage 1x/Monat sind in 3 Einheiten aufgeteilt, an denen Du auch einzeln teilnehmen kannst. Die Freitage stehen unter besonderen Themen mit passend abgestimmten Übungen.

Weitere Infos, Themen und Termine findest du auf unserer Website unter www.in-balance-taiji.de/events-specials

Ablauf von Taiji & more

I 18-19 Uhr: Grundlegende Fitness für das Taiji: Stretching/Faszientraining, angemessenes Kraft- und Ausdauertraining sowie klassische Grundübungen des Taiji (Ji Ben gong, Wu Song Shen Fa).

II 19-20:30 Uhr: Yang Taiji Form und Tuishou (Partnerübungen). Die Taijiform besteht aus einer definierten Abfolge von Bewegungen, die langsam und bewusst ausgeführt werden.

III 20:30 Uhr: 21:30 Meditation. Die verschiedenen Atemtechniken und vorbereitenden Übungen lenken den Focus nach innen und führen zur inneren Ruhe und Beruhigung des Geistes. Stärkung des Kreislaufs- und Organsystems sind spürbar. Tipps und Tricks zum längeren und besseren Sitzen lassen Dich eintauchen in die Kunst zur langen Meditation.

Team: Petra, Lars und Gerd. Unsere Stärken: Petra fördert und fordert Dich und gibt wertvolle Informationen über die Wirkungen des Taiji auf deinen Körper und Geist, damit ein sinnvolles Training für Dich aufgebaut wird. Lars nimmt Dich mit auf den Weg, Aspekte der chinesischen Philosophie für die eigene Übungspraxis relevant zu machen. Gerd erklärt und schafft eine Verbindung zwischen westlicher und östlicher Bewegungs- und Gesundheitslehre, sodass Gleiches und Unterschiedliches deutlich wird, um das Verständnis der eigenen Gesundheit und Prophylaxe für deinen Körper und Geist zu schärfen.

Ort: Reich der Sinne, Donnersberger Str.18, 80634 München – Neuhausen

Kosten je Freitag 30,00 Euro . Eine Einheit 15,00 Euro, zwei Einheiten 20,00 Euro

Start: 13.Juli2018, ab 18:00 Uhr

Weitere Termine: 3. August, 7.September, 12. Oktober, 23. November, 14. Dezember 2018

Nachhaltigkeit: Übungsstunden immer Donnerstag ab 19 Uhr in Pasing.

Außerdem geplant 14 tägig Mittwoch morgens“ Reich der Sinne“.

Einstieg ist jederzeit möglich. Keine Vorkenntnisse, bequeme Kleidung und Turnschuhe von Vorteil

Infos: petra@in-balance-taiji.de, Tel.0171-7122345