

Taiji-Quan

In diesem Kurs wird die 24er-Pekingform erlernt, die aus der langen Form des Yang-Stils extrahiert wurde. Es ist die weltweit am häufigsten praktizierte Taiji-Form.

Die chinesische Bewegungskunst Taiji-Quan ist eine ideale Gesundheitsprävention, um körperlicher und geistig-seelischer Erschöpfung vorzubeugen. Die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird verbessert und die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht sich.

An zwölf Abenden erlernen Sie die Grundlagen bekannter Jahrhunderte alter und in der Praxis bewährter Übungen des Taiji-Quan.

Taiji-Quan ist eine traditionelle chinesische Methode der körperlichen und mentalen Schulung und entstammt den sogenannten inneren Kampfkünsten.

Die Bewegungsabläufe des Taiji-Quan sind festgelegt und werden ähnlich einer Choreographie zusammengefügt. Sie werden von einer imaginären Vorstellungskraft geführt und von einer ruhigen, natürlichen, gleichmäßigen und tiefen Atmung begleitet.

Auf den Übungen wirkt es zugleich entspannend, beruhigend, erheiternd und erfrischend.

Taiji-Quan dient der Stressprävention und der allgemeinen Gesundheitsförderung.

Übungsleiter ist Winfried Frey, Gesundheitsberater für traditionelle chinesische Präventionsmedizin, Qigong- und Taiji-Quan-Lehrer

Der Kurs findet statt in der Sporthalle der Realschule in Linnich jeweils freitags von 19:30 bis 21:00 Uhr. Wann der nächste Kurs beginnt, steht hier auf der Website und in der örtlichen Presse.

Die Kosten für zwölf Kurseinheiten betragen für Nichtmitglieder 54,00 € und für Mitglieder 27,00 €.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Anmeldungen und weitere Auskünfte über Sibille Habbinga, Tel.: 02462-6095624 oder info@pol-tuslinnich.de.