

# TAI JI CHUAN & Qi Gong

Anfänger-Kurs in kleiner Gruppe

vital gesund glücklich



**Nach Tai Ji fühlen Sie sich fit, entspannt, in ihrem Lebensfluss und in Harmonie.**

Es ist mir ein Anliegen, dass Bewegung als Lust und Freude erlebt wird.

Tai Ji ist eine alte, chinesische Bewegungskunst und besteht aus einem ruhig fließenden und gleichmässigen Ablauf von Bewegungen. Das Üben der Entspannung in Bewegung ist ein wichtiger Aspekt des Tai Ji. Sie lernen den Ursprung einer Kampfkunstform kennen und erfahren wichtige Prinzipien wie Sinken, Vollwerden, Wurzeln und Entspannen. All das bewirkt eine Vertiefung ihrer Atmung. **Beim Üben dieser Form werden Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Sehnen auf sanfte Weise gedehnt und gekräftigt. Verspannungen lösen sich und der Energiefluss im Körper wird angeregt.** Tai Ji fördert das körperliche Wohlbefinden. In meinem Kurs vermittele ich eine Kurzform **für Menschen aller Altersstufen** (nach Cheng Man-Ch'ing Form nach Master Huang Sheng-Shyan). Beim Qi Gong üben sie kurze Bewegungssequenzen, die langsam und achtsam ausgeführt werden. Qi Gong ist eine „Arbeit“ mit ihrer Lebensenergie. Es **führt sie in ihr Gleichgewicht und in ihre Mitte.**

Hätten Sie Lust zu beginnen?

Kursabend ☯ Montag Morgen 9:30 –10:45  
SCHNUPPERLEKTION 17./31. Mai

Ort Lichtraum Bahnweg 133 8706 Meilen  
Kursleitung Claudia Stamm Roth [www.licht-raum.ch](http://www.licht-raum.ch)

Auskünfte&Anmeldung 076 519 81 88 / [claudia.stamm@licht-raum.ch](mailto:claudia.stamm@licht-raum.ch)

Preis Fr. 33.--/Morgen Block à 5 Mal ab 7.6. Fr. 165.-

