

Taichi und QiGong

Taichi ist als chinesische Bewegungskunst, Heilgymnastik oder Schattenboxen bekannt.

Wörtlich übersetzt heißt es, das Große Eine, das höchste Gesetz, der Firstbalken, der alles trägt.

Indem es alles aus sich selbst erschafft, geht es durch 2 Phasen

- Aus der Ruhe in die Aktivität und aus der Aktivität in die Ruhe

Yin und Yang, die wesenhaft eins sind, zwei Aspekte der ungeteilten Einheit, die Urpolarität des Tao. Taichi ist unbegrenzt eine Bewegungskunst mit hoher nach innen gerichteter Achtsamkeit. Im Taichi wird einmal der Mensch dargestellt, der fest verbunden ist mit der Erde und zentriert ist im Dan Tien (Körpermitte).

Das ist das erste Zeichen Tai.

Das zweite Zeichen Chi steht für Himmel und Lebensenergie.

Zusammen bedeuten die Zeichen, dass der Mensch zentriert und fest verwurzelt in dankbarer und respektvoller Haltung Himmel und Erde verbindet.

Innerhalb der großen Kampfkünste wird Taichi zu den inneren Kampfkünsten gerechnet und hat eine wichtige Bedeutung für das innere Qi (Energiefluss)

(Christian Beer, Qigong- und Taichilehrer)

Herr Beer absolvierte die 6-jährige Taichi- und Qigonglehrer Ausbildung in Würzburg beim ZenLehrer Jürgen Kuhn.

Herr Beer ist qualifizierter Physiotherapeut.

Wir freuen uns sehr, dass wir Herrn Beer für folgende Veranstaltungen gewinnen konnten.

Abendkurse

Taichi und QiGong

„fliegender Kranich“

Meditation und Taichi (Yang Stil)

Montag's 18.30 – 19.45 Uhr, 10x

Beginn: 05.12.2011

Mittwoch's 18.30 – 19.45 Uhr, 10x

Beginn: 07.12.2011

Die Kursgebühr beträgt 105,00 Euro/Teilnehmer

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Socken oder leichte Schuhe und eine Decke mit.

Kurse im Schichtsystem

Auf Anfrage möglich!

Alle Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen förderfähig.



Gesundheitszentrum für TCM Ingolstadt

Anmeldung und Information:

Gesundheitszentrum TCM Ingolstadt

**Ludwigstr. 11
85049 Ingolstadt**

Tel: 0841-3708370

Gesundheitszentrum-ingolstadt@t-online.de

Taichi und QiGong

Neuer Kursbeginn ab Dezember 2011