

Samstag 20. Januar

10-12h AstroQiGong mit Annette 36,- / 33,-* €

„Energie der Sterne (er)leben“. Nach dem Mondkalender und den aktuellen Konstellationen ausgewählte Übungen machen die Zeitqualität physisch und psychisch erfahrbar. Darüber hinaus werden die astrologischen und -nomischen Erscheinungen am gestirnten Himmel über uns erläutert und in Beziehung gesetzt zu unserem Leben und den politischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten.

13-16h Einführung in die Waffenformen 55,- / 50,-* €

„Quan“ bedeutet „leere Faust“ und steht für eine Tai Ji-„Form“, ein fließender Bewegungsablauf im Wechselspiel von Yin&Yang. Die „Handform“ des Langen Boxens ist die Grundlage der Tai Ji Waffenformen, die alle körperlichen und geistigen Bewegungsprinzipien integrieren. Anfänger und Fortgeschrittene können die Unterschiede der 6 Waffen – Schwert, Säbel, Langstock, Speer, Gehstock und Keulen – in ganz kleinen Bewegungssequenzen erspüren, um sie mit einer Handform zu vergleichen.

**16:30-18:30h Die Tai Ji Prinzipien kultivieren
Yin&Yang als Lebenshilfe** 36,- / 33,-* €

In der Kampfkunst des Tai Ji gilt es, mit Yin auf Yang zu reagieren und daraus Yang zu generieren; alles miteinander zu verbinden, eine Einheit zu werden, körperlich, mental und emotional; Ruhe in schnellen Bewegungen zu bewahren; sich auch bei behenden Schritten in die Erde zu verwurzeln und nach oben, zum Himmel hin, leicht, offen und frei zu sein. Die YinYang-Energien auszugleichen und die eigene Mitte stets wahrzunehmen hält grundlegend gesund und ist buchstäblich „Lebenshilfe“.

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax / Email

**Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung.
Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.**

Ort / Datum /
Unterschrift

*) Ermäßigung für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten bis zum 31. Lebensjahr