

Seminar zur ersten Taiji-Kreisform

Im Bewegungsfluss sicher und frei verbunden

Seminarinhalt

Taiji ist eine Bewegungsform aus China und ist bekannt für ihren meditativ ruhigen und zentrierenden Bewegungsfluss.

In diesem Seminar werden anhand der ersten Kreisform von Chungliang Al-Huang, einer Taiji-Kurzform, sowie sinnesschulenden Grundlagen- und Partnerübungen wesentliche Bewegungsprinzipien im Taiji vermittelt. Im Vordergrund stehen dabei das Erleben ...

- einer ruhigen, beständigen Erdverbundenheit als tragende Grundlage für eine gesund geerdete Bewegungsentfaltung im inneren und äusseren Raum.
- einer fluiden Bewegungsqualität, die durch ein fortwährend getragenes Loslassen genährt wird und den ganzen Körper entspannend verbindet.
- der eigenen Körpermitte als zentralen Kraftort für aktive Bewegungsgestaltung und passive Bewegungsentfaltung.

Die Seminarteilnehmenden ...

- erlernen bzw. vertiefen anhand einer Taiji-Kurzform die grundlegenden Bewegungsprinzipien im Taiji sowie dessen naturphilosophischen Hintergrund.
- können anhand der erfahrenen Bewegungsprinzipien das eigene Erleben und Gestalten von Bewegung im Alltag spielerisch-kreativ bereichern.
- können über achtsame Bewegungserfahrungen ihre körperlichen und mentalen Ressourcen besser nutzen und stärken.
- können das Spektrum ihrer eigenen Bewegungen erweitern und sind somit in der Lage mit den Bewegungen in ihrem Lebensumfeld feiner in Resonanz zu gehen.
- lernen, wie sie mittels Taiji im Sinne der Selbstfürsorge ihre eigene Gesundheit selbstwirksam stärken können.

Die Teilnahme am Seminar steht allen Bewegungsinteressierten offen.

Hinweis für therapeutisch Tätige: Das Seminar ist vom EMR als Weiterbildung anerkannt.

Seminarzeiten 22. – 23. 03. 2025 Sa. 9:00 – 17:00 / So. 10:00 – 16:00

Seminarort in Wettingen

Seminarkosten CHF 300.-

Unterrichtsstunden 12 Std. (vom EMR als Weiterbildung anerkannt)

Seminarleitung Dr. phil. Marko Nedeljković
Taiji Ausbilder und Qigong Lehrer SGQT
Craniosacral-Therapeut OdA KT

Anmeldung und weitere Informationen info@space2be.ch / www.space2be.ch