

# Ruhe in Bewegung – Fülle in der Leere

## Seminarinhalt

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

In diesem Seminar werden anhand einer Taiji-Kurzform, der 5 Elemente Form von Chungliang Al-Huang, sowie sinnesschulenden Grundlagen- und Partnerübungen wesentliche Bewegungsprinzipien im Taiji vermittelt. Wesentliche Aspekte wie „Entspannung“, „Erdung“, „Ganzkörperwahrnehmung“ und „Zentrierung“ werden dabei im eigenen Körper bewusster erfahrbar. Diese tragen dazu bei, dass durch achtsames Bewegen der Geist zur Ruhe kommt und über eine wache Gedankenleere eine Wahrnehmungsfülle zugänglich werden kann.

Die Seminarteilnehmenden ...

- lernen anhand einer Taiji-Kurzform die grundlegenden Bewegungsprinzipien im Taiji sowie dessen naturphilosophischen Hintergrund kennen.
- 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.
- 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.

**Seminar**daten            04. – 05. 01. 2025    Sa. 9:00 – 17:00 / So. 10:00 – 16:00

**Seminar**ort                in Wettingen

**Seminar**kosten            CHF 300.-

**Unterrichts**stunden    12 Std. (vom EMR als Weiterbildung anerkannt)

**Seminar**leitung            Dr. phil. Marko Nedeljković  
Taiji Ausbildner und Qigong Lehrer SGQT  
Craniosacral-Therapeut OdA KT

**Anmeldung und weitere Informationen** [info@space2be.ch](mailto:info@space2be.ch) / [www.space2be.ch](http://www.space2be.ch)