

Taichi-/ Qigong-Wochenendseminar 2020

Qigong-Serien am Samstag 9:30-12:30, 14:00-17:00	Taichi-Serien am Sonntag 9:30-12:30, 14:00-17:00
18. 1. - Organübung für Nieren (Wasser)	16.2. - Wasser Taichi + Partnerübung
28. 3. - Organübung für Leber (Holz)	*Samstag, 25. 4. - Welt-Taichi/Qigong-Tag* 26. 4. -13 Grundübungen +Form I
23. 5. - Organübung für Herz (Feuer) * Sonntag, 24. 5. - Taichi Qigong*	28.6. - Form I-II + Stab-Übung
18. 7. - Organübung für Milz/ Magen (Erde)	13.9. - Form II-III + Stockübung
10. 10. - Organübung für Lungen (Metall) * Sonntag, 11. 10. - Taichi Qigong*	22.11. - Form III-IV + Partnerübung
Schwerpunkte: 1. Organübung nach 5 Elementen <ul style="list-style-type: none"> - Organ-Funktion nach TCM - 3 Tore und 3 Dantien öffnen - Sich mit kosmischer Energie reinigen - Energie mixen in 3 Schichten des Inneren und des Äußeren - Energieübung des einzelnen Organs - Qigong-Gesang mit Lauten auf 3 Ebenen - Energiepunkt und Meridiane kennenlernen - Ernährung nach 5 Elementen 2. Die 18 Figuren des Taichi Qigong <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmübung - Atemübung - Meditation im Stehen - Die 18 Figuren in 4 Teilen: <ul style="list-style-type: none"> I. Ü1-5: oben-unten- Koordination II. Ü6-10: links-rechts -Ausgleichen III. Ü11-13: Öffnen und Schließen IV. Ü14-18: Harmonisierung des Ganzes 	Schwerpunkte: 1. Basisübungen: <ul style="list-style-type: none"> - Dantien-Atemübungen - 3 Ebenen der liegenden 8-Bewegung - Drehung der Wirbelsäule: 5 Stufen / 6 Kreuzpunkte / 4 Tore-Gürtelbahn - 3 Schritte Gehen mit mikro-/makro-kosmischen Aspekt - 3 Übungserien der kosmischen Bewegung - Pendel-Übung mit Stab - Öffnen des 3 Energiekörpers - Einüben der Mitte 2. Die 13 Grundübungen in 3 Teilen 3. Stockübung: Aufwärmübung + 8 Formen 4. Taichi-Formen: Kurzform in 6 Teilen (Yang-Stil nach Zheng Man-Ching) 5. Mutter-Form + Wasser Taichi 6. Partnerübungen (Push hands für Gesundheit und Miteinandersein)

***Kosten: 45.-/*40.-€ für Halbtage und 85.-/*75.-€ für ganzen Tag

(*Ermäßigung für wöchentliche Kurs-TNer/innen)

Anmeldeschluß: 4 Tage vor dem Seminar. (Bitte auf aktuelle Termine der Website achten)***

Shan Shui Taichi / Qigong mit Huang Tsui-Chuan, Gässle 1, 79206 Breisach-Niederrimsingen
www.shan-shui.de, inf@shan-shui.de, Tel+Fax: 07664/400308