

**TAIJIQUAN** (in alter Umschrift Tai Chi Chuan, abgekürzt Taiji oder Tai Chi) ist eine chinesische Bewegungskunst, die Gesundheitspflege, Meditation und Selbstverteidigung vereint. Sie fördert gleichermaßen eine körpergerechte Haltung, eine geschmeidige Bewegungsweise, inneres wie äußeres Gleichgewicht und einen harmonischen Fluss der Lebensenergie und lässt den Geist aufmerksam und gelassen zur Ruhe kommen. Taijiquan gründet auf dem dynamischen Wechselspiel der komplementären Kräfte Yin und Yang.



Ursprünglich als Kampfkunst entstanden vermittelt Taiji nicht nur eine klare Selbstwahrnehmung, sondern auch einen bewussten Umgang mit Kontakt- und Konfliktsituationen. Wir entwickeln eine entspannte Haltung mit einer starken Mitte, aus der heraus wir gelassen das Leben meistern können.



**ALMUT SCHMITZ** unterrichtet seit über 30 Jahren Taijiquan und Qigong in Hamburg und seit 17 Jahren in Ostholstein. Sie ist Lehrerin der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany (WCTAG), die als deutscher Zweig der World Chen Xiaowang Taijiquan Association die Verbreitung des traditionellen Taijiquan fördert.

Neben zahlreichen Fortbildungen hat sie im Rahmen der Deutschen Qigong Gesellschaft eine Ausbildung „Qigong mit Kindern“ absolviert. Vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) ist Almut Schmitz als Ausbilderin anerkannt. Neben ihrem Unterricht leitet sie die Redaktion des Taijiquan & Qigong Journals.



# Taijiquan

## Tai Chi

### Intensivwochenenden als Einstieg, Vertiefung und Ausbildung

24./25. Juli | 4./5. September |  
2./3. Oktober 2021  
in Eutin

Samstag 10.00–13.00/15.00–17.30 Uhr  
Sonntag 10.00–13.00/15.00–17.30 Uhr

Leitung Almut Schmitz,  
Lehrerin der WCTAG



Die Wochenendlehrgänge bieten einen kompakten Einstieg in das Taijiquan und können auch genutzt werden, um bereits Gelerntes zu vertiefen. Sie sind außerdem Module unserer Ausbildung (bei Interesse an der modularen Ausbildung bitte bei der Anmeldung erwähnen).

Inhalte der Wochenenden sind die 19er Form des Chen-Stil Taijiquan, die sogenannten Seidenübungen – spezielle Qigong-Übungen, die den Zugang zu den Taiji-Prinzipien erleichtern, die „Stehende Säule“ sowie vorbereitende und ergänzende Übungen. Auf Partnerübungen müssen wir Corona-bedingt in diesem Jahr verzichten.

Wir werden uns intensiv mit den wesentlichen Grundprinzipien des Taijiquan befassen – dem kontinuierlichen Wechsel von Yin und Yang, der entspannt aufgerichteten Haltung, dem Bewegen vom Körperzentrum aus, dem dynamischen Gleichgewicht und der entspannten und geschmeidigen Bewegungsweise.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich, bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte die Kursleitung informieren.

Jedes Wochenende umfasst 11 Stunden/14 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) und kostet 140 Euro für Mitglieder der WCTAG, 160 Euro für Nichtmitglieder. AbsolventInnen unserer Ausbildung können für den halben Preis teilnehmen. Bei einer Anmeldung für den gesamten Lehrgang mit drei Wochenenden reduziert sich der Teilnahmebeitrag auf 390/450 Euro.

Eine Ermäßigung oder andere Formen der Vergütung sind nach Absprache möglich.

Die Wochenenden finden in kleiner Gruppe und ausreichend großen Räumen, bei schönem Wetter im Freien statt, so dass die zurzeit geltenden Abstandsregeln eingehalten werden können. Auf Partnerübungen werden wir vorläufig noch verzichten.

## Information und Anmeldung

Taijiquan und Qigong in Ostholstein GbR  
Almut Schmitz und Thomas Kleinheinrich

Seewinkel 4, 23701 Middelburg  
Telefon: 0170/ 96 484 96

[schmitz@zwischenraeume-ev.de](mailto:schmitz@zwischenraeume-ev.de)

[www.taiji-qigong-ostholstein.de](http://www.taiji-qigong-ostholstein.de)

## Anmeldung

- Hiermit melde ich mich verbindlich zum **Taiji-Wochenende am 24./25. Juli 2021** in Eutin an.
- Hiermit melde ich mich verbindlich zum **Taiji-Lehrgang über drei Wochenenden – 24./25.7., 4./5.9., 2./3.10.2021** – in Eutin an.

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Die **Teilnahmegebühr** von 140/160 Euro bzw. 390/450 Euro bringe ich zum Kursbeginn mit oder überweise sie bis acht Tage vor Beginn auf das Konto von Taijiquan und Qigong in Ostholstein:

**IBAN: DE66 8309 4495 0003 1798 34**

**BIC: GENODEF1ETK, EthikBank**

Bei einer Abmeldung innerhalb der Woche vor dem jeweiligen Wochenende bleibt die Hälfte der Kursgebühr zu zahlen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Unterschrift: .....

