

Taiji-Sommer-Intensivwochenende „Taiji üben und den Sommer genießen“

1./2. Juli in Middelburg

jeweils 10 – ca. 17.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 160 Euro für Mitglieder der WCTAG, 180 Euro für Nichtmitglieder, Ermäßigung für Schüler*innen (50 %) und nach Absprache ist möglich.

**Info und Anmeldung: Almut Schmitz 0170-96 484 96,
almut@taiji-qigong-ostholstein.de**

An diesem Wochenende haben wir Zeit, unter freiem Himmel unser Taiji-Üben zu intensivieren, Neues zu lernen und Bekanntes zu vertiefen. Neben Basisübungen, Stehender Säule und Seidenübungen werden wir unsere Aufmerksamkeit anhand der 19er Form auf Grundprinzipien wie Entspannung bei gleichzeitiger Aufrichtung, das Bewegen von der Mitte aus und die Verbindung von innerer/energetischer und äußerer/ körperlicher Bewegung richten und in die Partnerrouninen einsteigen. Darüber hinaus besteht auch die Gelegenheit, andere Formen zu wiederholen und zu vertiefen.

In den Pausen und im Anschluss an den Unterricht ist Gelegenheit, im nahe gelegenen See zu baden, spazieren zu gehen oder in der Hängematte zu liegen. Am Samstagabend können wir uns ein Lagerfeuer machen.

Das Wochenende richtet sich an alle, die bereits Chen-Taijiquan üben, es ist keine Voraussetzung, dass schon eine ganze Form gelernt wurde. Alle haben die Möglichkeit, nach ihren eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu üben und zu lernen. Wir wollen dabei unsere Taiji-Praxis auch als Lebenskunst erfahren, mit der wir uns miteinander und mit der Natur verbinden und uns als Teil des gesamten Kosmos erleben können.

Das Wochenende umfasst elf Stunden (14 UE) Unterricht und findet in Middelburg in unserem Garten statt (falls es wider Erwarten regnen sollte, können wir auch ins Haus gehen).

Für Getränke und vegetarisches Mittagessen ist gesorgt, falls jemand noch etwas dazu beitragen möchte, ist das immer willkommen.

Es besteht die Möglichkeit, zu zelten oder im Haus zu übernachten.