

## **Tuishou/Push Hands-Nachmittage**

**18. Februar, 15 – 18 Uhr in Eutin**

**11. März, 15 – 18 Uhr in Eutin**

**15. April, 15 – 18 Uhr in Eutin**

**Teilnahmebeitrag: 25 Euro pro Nachmittag, Ermäßigung für Schüler\*innen (50 %) und nach Absprache ist möglich.**

**Info und Anmeldung: Almut Schmitz 0170-96 484 96,  
[almut@taiji-qigong-ostholstein.de](mailto:almut@taiji-qigong-ostholstein.de)**

Tuishou („Schiebende Hände“, Push Hands, Pushing Hands) ist der Oberbegriff für eine Reihe von Taiji-Partnerübungen, mit denen wir üben, auf uns einwirkende Kräfte wahrzunehmen, zu verstehen, sie umzuleiten und gegebenenfalls zurückzuschicken. Es ist eine wunderbare Methode, um ohne Verletzungsrisiko sich selbst und das Gegenüber im Umgang mit Auseinandersetzungen besser kennenzulernen und zu üben, auf Kraft nicht mit Widerstand/Gegenkraft zu reagieren, sondern eine auf uns gerichtete Kraft um- oder durch uns hindurchzuleiten.

Die Tuishou-Nachmittage bieten die Gelegenheit, die grundlegenden Abläufe im festen Stand kennenzulernen und miteinander in freundschaftlicher Atmosphäre zu üben. Jeder Samstagnachmittag ist offen sowohl für Neulinge als auch für Menschen, die bereits Erfahrungen mit den Partnerübungen gesammelt haben. Grundkenntnisse im Taijiquan oder Qigong werden vorausgesetzt.

Bei Interesse werden weitere Termine hinzukommen.