

Taiji-Training zur Entwicklung von innerem Wachstum durch Konzentration, Koordination und Entspannung von Geist, Energie und Körper. In der Tradition von Zheng Manqing, Huang Xingxian und Patrick Kelly.

Taiji

Trainingsinhalte:
5 Lockerungsübungen
Yang-Stil Kurz-und Langform
Partnerübungen (Push Hands)

Im Rahmen des Trainings wird der Alltagsverstand zur Ruhe gebracht. Die Muskulatur kann entspannen, so dass sich die Gelenke wieder frei öffnen und schließen können. Die Ausrichtung nach Innen führt zum aktivierten tiefen Verstand. Das regelmäßige Training trägt zur Gelöstheit und Flexibilität des Körpers, zur Besänftigung der aufgewühlten Gefühle und der Beruhigung der ständigen Gedankenströme bei.

Kurszeiten:
Montags 18:00 Uhr bis 20:00

Trainingsort:
Gemeindezentrum Ladeburg
Bernauer Straße 7, 16321 Bernau

Anmeldungen über: GEKKO-TAIJI-BERNAU@web.de