

Jahreskurs Taiji mit Langstock

September 2021 – Juli 2022

1 Samstag pro Monat von 9.30 – 13.00

- Einwärmen mit dem Langstock
- LangstockTaiji Basisübungen
- Langstockform 1. Teil
- Partnerübungen mit dem Langstock

Mit dem Langstock können wir den Körper von Kopf bis Fuss durchbewegen. Wir schulen die Achtsamkeit, Koordination und das Gleichgewicht, die Fähigkeit nach innen wahrzunehmen, gut verwurzelt zu sein, Struktur zu bewahren und auch gleichzeitig wach auf das Gegenüber zu reagieren.

Der Kurs ist offen für alle, die das Taiji in den Alltag integrieren möchten und zwischen den Kurstagen selbstständig üben, für Frau und Mann, für Jung und Alt, für Anfängende, Wiedereinsteigende und Erfahrene.

Verpasste Samstage können als Privatlektion vor- oder nachgeholt werden.

Daten: 25.9./23.10./20.11./18.12./15.1.22/12.2./12.3./9.4./7.5./4.6./4.7.

Zeit: 9.30 -13.00 (1/2h Pause)

Ort: Obfalken 2, Ebikon
www.obfalken2.ch

Kosten: Fr. 660.-

Information, Anmeldung: Maria Hochstrasser
041 420 69 78
079 328 80 82
info@taijiundqigong.ch
www.taijiundqigong.ch