

# Taiji mit Langstock auf der Rotseewiese

Mai 22 – Mai 23

ausser Schulferien und August

offen für alle, ohne Anmeldung,  
Einstieg jederzeit möglich

- 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.

Zum Schnuppern sind Langstöcke vorhanden.

**Zeit:** Montag 9.45 – 10.45 Uhr  
**Ort:** Rotseewiese beim Ruderzentrum  
**Kosten:** Kollekte

**Leitung:** Maria Hochstrasser-Achermann  
info@taijiundqigong.ch  
www.taijiundqigong.ch

Das Taiji findet bei jedem Wetter statt, bei Regen beim Unterstand des Ruderzentrums.