

Kurstage für Kurs 251301270 (Taijiquan Yang-Stil)

Taijiquan ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Urprinzip der immer wiederkehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo geübt werden. Regelmäßiges Praktizieren fördert innere Ruhe, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und die Skelettmuskulatur wird gekräftigt. Taijiquan kann altersunabhängig erlernt werden.

Zum Yang-Stil des Taijiquan werden gute Kenntnisse der ganzen Kurzform vorausgesetzt. Die Kurzform wird verfeinert und vertieft. Zum Inhalt gehören fortgeschrittene Energieübungen und ihre Umsetzung.

Datum	Uhrzeit	Ort
13.03.2025	18:25 - 19:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.03.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
27.03.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
03.04.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.04.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
08.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung