

Kurstage für Kurs 252301202 (Taijiquan: Schnupperkurs)

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.

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Im Schnupperkurs werden einfache Grundübungen praktiziert. Die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen stärken die Bewegungskoordination und Stabilität und verbessern die Körperwahrnehmung und Entspannung.

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------|
| 26.02.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Offenburg VHS 113 Bewegung |
| 05.03.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Offenburg VHS 113 Bewegung |
| 12.03.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Offenburg VHS 113 Bewegung |
| 19.03.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Offenburg VHS 113 Bewegung |