

Kurstage für Kurs 261301180 (Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Einführung)

Sie lernen den 1. Teil der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong aus dem Lehrsystem von Jiao Guorui. Er kann auch für sich alleine weitergeübt werden. Die Übungen sind fließend und ausgewogen miteinander verbunden und ermöglichen einen guten Einstieg in das Qigong. Sie sind bekannt für ihre Leichtigkeit und Eleganz. Charakteristisch ist die Verwendung von Bildern aus der Natur (Wolken und Berge), aus dem Tierreich (Kranich und Drache) und aus der Welt der Symbole. Sie erleichtern das Lernen der Formen und unterstützen das regelmäßige Üben. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Übungsreihen wiederfinden. Auch einzelne Formen aus dem gesamten Zyklus fördern das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination.

Datum	Uhrzeit	Ort
23.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
02.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
09.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
16.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
23.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
13.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
20.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier
27.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Offenburg Kunsthochschule Atelier 6 Bewegungsatelier