

# Kurstage für Kurs 261301270 (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
11.06.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.06.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.06.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.07.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.07.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung