

Stärke Deine Lebenskraft. Beruhige Deinen Geist.

氣

40
JAHRE



taiji akademie
SCHULE DER INNEREN KRAFT

Neue Kurse ab 12. September 2022

Neu: AtemtypQigong im Sitzen mit Meister Frieder Anders

Als Präventionskurs anerkannt

AtemtypQigong im Sitzen ist eine Entwicklung der Taiji Akademie. In der spezifischen Sitzhaltung für jeden Atemtyp werden die Auswirkungen der Körperbewegungen auf den Atem erforscht und so die Quelle der Inneren Kraft erschlossen. Intensive Übungen machen leicht, heiter und helfen gegen Atemnot.

10.10. – 28.11.2022 (Mo., 20:30 - 21:30 Uhr) / 220 Euro

AtemtypQigong: Atmen und entspannen

Als Präventionskurs anerkannt

Leicht erlernbar, weil diese Übungen, anders als die Taiji-Form, im Stehen praktiziert werden und in sich doch das Potential der ständigen Vertiefung enthalten. Das Besondere liegt in unserer Berücksichtigung des individuellen Atemtyps – unser Alleinstellungsmerkmal in Taiji und Qigong.

15.09. – 03.11.2022 (Do., 18 - 19 Uhr) / 160 Euro

Taiji Basics: Taiji kennenlernen

Die Bewegungen im Taijiquan sind langsam und geschmeidig. Sie vermeiden muskuläre Anspannung und erfordern eine hohe Konzentration. Dadurch entsteht eine »geheime Kraft« – die Innere Kraft. Diese Kraft ist stärker als reine Muskelkraft. Du kannst diese Kraft spüren und vermehren.

12.09. – 17.10.2022 (Mo., 18 - 19 Uhr) oder

15.09. – 20.10.2022 (Do., 19:15 - 20:15 Uhr) / 130 Euro je Kurs

Taiji Form A

Als Präventionskurs anerkannt

Der Einstieg in die Form, der nächste Schritt nach Taiji Basics auf der langen Reise zu Geschmeidigkeit, Vitalität und innerer Ruhe.

12.09. – 17.10.2022 (Mo., 18 – 19 Uhr) oder

15.09. – 20.10.2022 (Do., 19:15 – 20:15 Uhr) / 310 Euro je Kurs

1. Stunde als kostenlose Einführungsstunde möglich!

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Teilnahme an der jeweils 1. Unterrichtsstunde zum »Schnuppern«. Sie können Ausprobieren, Fragen stellen und entscheiden danach, ob Sie am gesamten Kurs teilnehmen möchten.

Weitere Informationen über Bildungsurlaub, Wochenkurse und Möglichkeiten für Wiedereinsteiger und Seiteneinsteiger:

Taiji Akademie – Schule der Inneren Kraft

Meister Frieder Anders

Homburger Landstraße 120A, 60435 Frankfurt

www.taijiakademie.de, info@taijiakademie.de, Telefon 069 727378

