Taiji Qigong

Kursnummer 26W236995

Beginn Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Monika Bothe

Kursentgelt 28,00 €

Taiji und Qigong beruhen auf der Philosophie des Dao, dem Zusammenspiel der gegensätzlichen Kräfte von Yin und Yang. Taiji ist ein innerer Übungsweg zur Entwicklung der eigenen Kräfte. Im Üben der Formen sind die Wurzeln der Kampfkunst erkennbar. Die Bewegungsformen stärken den gesamten Körper und dessen Strukturen, machen ihn beweglich und geschmeidig. Die Atmung wird reguliert, geistige Ruhe und Gelassenheit gefördert, die eigene Körperwahrnehmung geschult. Wir erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.Die in diesem Kurs geübten 5 Lockerungsübungen sind bestens geeignet, um die Taijiprinzipien zu erlernen. Ausgewählte Qigongübungen, Teile der 37er Kurzform Yangstil als auch sanfte Partnerübungen nehmen wir ergänzend hinzu.Zur Abrundung und als Abschluss eines jeden Kursabends wird eine Meditation angeleitet. Bitte bringen Sie für sich etwas zu trinken mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

zur Kursdetail-Seite