

Taiji – Achtsamkeit in Bewegung

Taiji-Einführungskurs im Do-Taiji-Studio der Taijigemeinschaft Zürich TGZ

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ab 27. Oktober 2022
Zürich, nahe Paradeplatz



Claudia Spiess Huldi Taiji-Meisterin TGZ

Taiji – Achtsamkeit in Bewegung

Taiji ist eine Innere Kampfkunst, die auch als Gesundheitsgymnastik praktiziert wird. Taiji hat eine stark meditative Komponente. In den achtsam ausgeführten Bewegungen kommen Körper und Geist zusammen, wodurch Stabilität und Ruhe entstehen. Die fließenden Bewegungen des Taiji machen Freude, sie fördern Konzentration und Beweglichkeit und sind dem Wohlbefinden zuträglich.

Kursinhalt

Sie lernen in diesem Kurs die Yang-24 Form (Pekingform) und einzelne Qi-Gong-Übungen. Die Bewegungsformen werden Schritt für Schritt eingeübt und sind für jedes Alter geeignet.

Zeit

Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
ab 27. Oktober 2022

Ort

Schanzengraben Schulhaus, Turnhalle
Basteiplatz 11, 8001 Zürich (nahe Paradeplatz)

Kursgebühr

CHF 300.– für 12 Lektionen, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung

Direkt bei Claudia: Tel. 044 480 28 68 oder
per Mail: achtsamkeit@hispeed.ch