

Die fünf Lösungsübungen – Songshen Wufa – 鬆身五法

Seminarbeschrieb

Um grundlegende Bewegungsprinzipien geht es in diesem Seminar. Diese lernen und vertiefen wir anhand der [fünf Lösungsübungen nach Meister Huang Xingxian](#). Daneben werden wir Gelegenheit haben, deren Wirkweise ganz bewusst auch in einzelnen Sequenzen der Taiji-Form, in Partnerübungen, als auch in ganz alltäglichen Bewegungen nachzuspüren. Besondere Aufmerksamkeit werden wir dabei der einander begünstigenden Wechselwirkung von Entspannung und Struktur schenken. In einem familiären Rahmen, eingebettet in wunderschöner Tessiner Natur erwartet uns ein reichhaltiges und anregendes Seminarwochenende. Neben den gemeinsamen Seminarstunden werden wir unsere Malzeiten zusammen zubereiten. Übernachtet werden kann drinnen in der Alphütte oder draussen im eigenen Zelt.

Zielgruppe: alle Bewegungsinteressierte mit und ohne Taiji-Vorerfahrungen

Seminardaten: Anreise: Freitag den 07. Juli 2017 ab 15:00
Abreise: Sonntag den 09. Juli 2017 um 16:00

Dauer: 10 Seminarstunden à 60 min

Seminarort: [Alphütte Collo](#) (961 m ü. M.) im Valle Onsernone, Tessin

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Seminarkosten: CHF 260.- (inkl. Verpflegung und Übernachtung)
CHF 200.- für langjährige Kursteilnehmer

Seminarleitung

Dr. phil. Marko Nedeljković hat klinische Psychologie und Sinologie studiert und an der Universität Bern zum Thema «Taiji und Stressprotektion» promoviert. Er ist ein von der Schweizerischen Gesellschaft für Taiji und Qigong (SGQT) anerkannter Taiji-Lehrer und unterrichtet an seiner Taiji-Schule «Space 2 be» in Bern und Zürich sowie in verschiedenen sozialen Einrichtungen. Sein Unterricht ist sehr erlebnisorientiert und daher wortwörtlich sensationell.



weitere Infos unter: www.space2be.ch / **Anmeldung:** via Email an info@space2be.ch