

# Taiji Seminar im Jurtendorf

## Taiji Bang 太極棒 – Grundlagenübungen und Kurzform mit dem Taiji Kurzstock

**Seminarbeschreibung:** An diesem Wochenende werden wir uns mittels des Taiji Kurzstockes sowohl mit erdenden Grundlagenübungen wie auch mit einer dynamischen Kurzform vertraut machen. Der Stock dient uns dabei als Hilfsmittel um die Bewegungs- und Kraftbahnen in unserem Körper deutlicher erlebbar zu machen. Im Rahmen der Kurzform werden wir der Fussarbeit besondere Beachtung schenken. Von den Füßen aufwärts darf das dynamische Zusammenspiel von wendiger Leichtigkeit und gesetzter Erdverbundenheit im ganzen Körper lebendig werden. Wir werden überwiegend drinnen in der warmen Jurte üben, gelegentlich aber auch draussen in der Stille der winterlichen Berglandschaft.

Ziel dieses Seminars ist, grundlegende Bewegungsprinzipien durch achtsame Körpererfahrungen wirkungsvoll zu vergegenwärtigen und damit verbunden auch die Übungsweise eigener Taiji-, Qigong- oder auch anderer Bewegungsformen zu bereichern. Darüber hinaus soll auch das bewusste Wahrnehmen und Gestalten ganz alltäglicher Bewegungen und Interaktionen freudvoll angeregt werden.

Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Taiji Vorerfahrung, sind herzlich zu diesem inspirierenden Wochenende in den Bergen eingeladen. Die Anzahl der Seminar-Teilnehmenden ist auf acht Personen beschränkt.

**Seminarbeginn:** Samstag den 25. Januar 2020 um 10:00

**Seminarende:** Sonntag den 26. Januar 2020 um 17:00

**Seminarkosten:** CHF 240.- (für 12 Seminarstunden)

**Unterkunft und Verpflegung:** CHF 130.- in 4er, bzw. 140.- in 2er Jurte

**Seminarleitung:** Dr. phil. Marko Nedeljković hat klinische Psychologie und Sinologie studiert und zum Thema «Taiji und Stressprotektion» promoviert. Seit 19 Jahren übt er Taiji aus und ist ein von der Schweizerischen Gesellschaft für Taiji und Qigong (SGQT) anerkannter Taiji Lehrer und Ausbilder. Er unterrichtet Taiji in verschiedenen Institutionen im Gesundheits- und Bildungswesen. Für ihn ist Taiji zu einem wunderbaren Weg der Kultivierung von innerer Kraft, Klarheit und Ausgeglichenheit geworden. Mit viel Freude und grosser Sorgfalt vermittelt er diese wertvolle Bewegungskunst weiter.



**weitere Infos unter:** [www.space2be.ch](http://www.space2be.ch) / **Anmeldung:** via Email an [info@space2be.ch](mailto:info@space2be.ch)