

Taiji Seminar

- stilles und bewegtes Stehen -

Seminarbeschreibung: So wie das aufgewühlte Wasser Ruhe bedarf, damit sich Schweres setzen und Klarheit entstehen kann, so können auch wir eine loslassende Erdverbundenheit und raum-schenkende Leichtigkeit erfahren, wenn wir uns Ruhe schenken. Mit stillem Stehen beginnt und endet jede Taiji-Form ... aber auch unterwegs vermag die darin innewohnende Ruhe jede Bewegung von Grund auf zu nähren. Um diese nährenden Ruhe auch bewusst zu erleben, werden wir Übungen aus dem stillen (Zhanzhuang Qigong) und bewegten Stehen (Taiji Zhi) kennenlernen und ihre kraftvolle Wirkung anhand von achtsamen Partnerübungen erfahren. „*In der Ruhe liegt die Kraft.*“ Dieses Sprichwort kommt nicht von ungefähr. Mein Wunsch ist es, dass bis zum Seminarende die Teilnehmenden dieses Sprichwort nicht nur umfassender verstehen, sondern auch in der Lage sind, es zu verkörpern. Wir werden sowohl drinnen in der warmen Jurte üben, als auch draussen uns mit der Stille der winterlichen Berglandschaft verbinden.

Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Taiji Vorerfahrung, sind herzlich zu diesem kraftvoll nährenden Wochenende eingeladen. Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen.

Seminarbeginn: Samstag den 14. Januar 2017 um 10:00

Seminarende: Sonntag den 15. Januar 2017 um 17:00

Seminarkosten: CHF 200.-

Unterkunft und Verpflegung: CHF 130.- in 4er, 140.- in 2er, bzw. 150.- in 1-Bett Jurte

Seminarleitung: Dr. phil. Marko Nedeljkovic hat an der Universität Zürich klinische Psychologie und Sinologie studiert und an der Universität Bern am Institut für Komplementärmedizin (IKOM) 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 ausgesprochen erlebnisorientiert und daher im wahrsten Sinne des Wortes sensationell.



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