

Taiji im Stroh

Seminarbeschrieb

„Bewegen durch loslassen“ wird zentraler Inhalt dieses Taiji Seminars sein. Unser Kursort, der Bauernhof „Muriboden“ im Gantrisch Naturpark, könnte hierfür nicht besser sein! Von weichem Stroh getragen werden wir anhand von vertiefenden Grundlagen- (Jibengong – 基本功) und ergänzenden Partnerübungen (Tuishou – 推手) viele spannende und entspannende Erfahrungen sammeln. Stroh hat mit Taiji einiges gemeinsam: Es ist leicht, weich, elastisch abfedernd und wunderbar wärmend. Durch unsere Füsse werden wir uns von Grund auf mit diesen besonderen Qualitäten verbinden. Nach und nach dürfen diese in unserem ganzen Körper erlebbar werden. Der Leitgedanke „Bewegen durch loslassen“ wird uns wie ein roter Faden durch alle Übungen begleiten. Es wird ein reichhaltiges und anregendes Seminarwochenende in einer sehr schönen, naturverbundenen und nährenden Umgebung sein. Ich freue mich jetzt schon sehr darauf!

Zielgruppe: Alle bewegungsinteressierte mit und ohne Taiji Vorerfahrung

Seminarzeiten: von Samstag den 26. Mai 2018 ab 10:00 Uhr
bis Sonntag den 27. Mai 2018 16:00 Uhr

Umfang: 12 Seminarstunden à 60 min

Seminarort: Bauernhof „Muriboden“, Muriboden 4, 3132 Riggisberg
siehe auch www.muriboden.ch

Teilnehmerzahl: min. 5 bis max. 12 Personen

Seminarkosten: CHF 300.- Seminarbeitrag (inkl. Übernachtung im Stroh + vier Malzeiten)
Auf Wunsch kann gegen einen Aufpreis von CHF 17.- resp. CHF 12.- einzeln oder auch zu zweit in einem der beiden Gästezimmer übernachtet werden.

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 verschiedenen pädagogischen und gesundheitlichen Institutionen in der Schweiz. Seine Taiji-Stunden sind einfach, fundiert und erlebnisorientiert – eine Inspiration für alle Bewegungsinteressierte.



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