

# Taiji-Kurzform und die fünf Lösungsübungen

## Seminarbeschrieb

Um grundlegende Bewegungsprinzipien geht es in diesem Seminar. Diese spielen nicht nur im Taiji eine zentrale Rolle. Auch ganz alltägliche Tätigkeiten lassen sich durch sie bewusster und freudvoller erleben und gestalten. Anhand der ‚sieben Sterne‘ Taiji-Kurzform werden wir uns ein verkörpertes Verständnis der Bewegungsprinzipien aneignen. Ergänzend dazu werden wir uns auch mit der entspannenden, lockernden und ausrichtenden Wirkung der fünf Lösungsübungen nach Meister Huang Xingxian vertraut machen. Dabei werden wir besondere Aufmerksamkeit 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, draussen im eigenen Zelt oder je nach Wetterlage auch unterm freien Himmel.

**Zielgruppe:** alle Bewegungsinteressierte mit und ohne Taiji-Vorerfahrungen

**Seminarorten:** Anreise: Freitag den 9. August 2019 ab 15:00  
Abreise: Sonntag den 11. August 2019 um 14:00

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

**Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen

**Seminarkosten:** CHF 280.- (inkl. Verpflegung und Übernachtung)

## Seminarleitung

Dr. phil. Marko Nedeljković hat klinische Psychologie und Sinologie studiert und zum Thema «Taiji und Stressprotektion» promoviert. Seit 18 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 ein wunderbarer Weg zur Kultivierung von innerer Kraft und Ausgeglichenheit. Mit viel Freude und grosser Sorgfalt vermittelt er diese inhaltsreiche Bewegungsform weiter.



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