

Fünf Lösungsübungen und Einführung in die White Crane Formen

Seminarbeschreibung

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 entspannenden, lockernden und ausrichtenden fünf Lösungsübungen nach Meister Huang Xingxian werden wir uns achtsam mit dem Wesentlichen der Bewegungsentfaltung verbinden. Passend dazu werden wir uns auch mit der eröffnenden Bewegungsabfolge der White Crane Formen vertraut machen. In einem familiären Rahmen, eingebettet in wunderschöner Tessiner Natur erwartet uns ein gehaltvolles 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

Seminarzeiten: Anreise: Freitag den 7. August 2020 ab 15:00
Abreise: Sonntag den 9. August 2020 um 14:00

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

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Seminarkosten: CHF 300.- (15 Seminarstunden inkl. Verpflegung und Übernachtung)

Seminarleitung

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 / **Anmeldung:** via Email an info@space2be.ch