

Taiji Langstock (太極棍) – Form und Inhalt

Seminarbeschreibung:

An diesem Taiji-Wochenende werden wir uns in Ganzkörperbewegung zusammen mit dem Langstock üben. Dabei schulen wir unsere Koordination und Nähe/Distanz-Wahrnehmung, machen uns mit neuen Bewegungsabläufen vertraut und vertiefen unser Verständnis der Taiji-Bewegungsprinzipien. Methodisch werden wir uns mit Langstock-Grundlagenübungen, mit dem ersten Teil der Langstockform nach T. T. Liang und mit Langstock-Partnerübungen befassen. Ihr dürft euch auf ein gehaltvolles und bereicherndes Wochenende freuen! Unseren eigenen Langstock werden wir vor Ort entsprechend unserer Körpergrösse individuell zurecht sägen. Bei schönem Wetter üben wir draussen.

Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Taiji-Vorerfahrung, sind herzlich willkommen. Die Anzahl der Seminar-Teilnehmenden ist beschränkt.

Seminarbeginn: Samstag den 29. August 2020 um 9:00 Uhr

Seminarende: Sonntag den 30. August 2020 um 17:00 Uhr

Seminarkosten: CHF 250.- (für 12 Unterrichtsstunden)

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 Ausbildner. 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