

Taiji Langstock (太極棍) – Form und Inhalt

Seminarbeschreibung:

An diesem 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 dabei unser Verständnis der Taiji-Bewegungs- und Interaktionsprinzipien. Methodisch werden wir uns mit Grundlagen- und Partnerübungen, als auch mit dem ersten Teil der Langstockform nach T. T. Liang 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 Teilnahmeplätze ist beschränkt.

Seminarort Taiji-Schule Aarau, Sonnmatweg 6 (3. OG), 5000 Aarau

Seminarzeiten: Samstag den 10. Oktober von 9:00 bis 12:00; 14:00 bis 17:00
Sonntag den 11. Oktober von 9:00 bis 12:00; 14:00 bis 17:00

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 20 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 Sorgfalt vermittelt er diese wertvolle Bewegungskunst weiter.



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