

# Taiji Langstock (太極棍) – Form und Inhalt I

## 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! Wer noch keinen eigenen Langstock hat, kann diesen vor Ort seiner Körpergrösse entsprechend 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** Sportausbildungszentrum (SAZ) Mülimatt, in Windisch

**Seminarzeiten:** Samstag den 4. September von 9:00 bis 12:00; 14:00 bis 17:00  
Sonntag den 5. September von 9:00 bis 12:00; 14:00 bis 17:00

**Seminarkosten:** CHF 250.- (regulärer Beitrag)  
CHF 100.- (Beitrag für Studierende und Mitarbeitende der FHNW)

**Seminarleitung:** Dr. phil. Marko Nedeljković hat klinische Psychologie und Sinologie studiert und zum Thema «Taiji und Stressprotektion» promoviert. Seit über 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](http://www.space2be.ch) / **Anmeldung:** via Email an [info@space2be.ch](mailto:info@space2be.ch)