

Taiji-Qigong Seminar im Jurtendorf

21er Taiji-Qigong Form der Familie Yang – 太極拳初步健身運氣法

Seminarbeschreibung: An diesem Wochenende werden wir uns mit den Taijiquan Grundlagenübungen in 21 Bildern befassen – eine Methode zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie. Primäres Ziel dieser kleinen und feinen Übungsreihe ist die Gesundheitsförderung unter Einbezug der Atmung und Fasziendehnung. Wir werden überwiegend drinnen in der warmen Jurte üben, gelegentlich uns aber auch draussen mit der kraftvollen Stille der winterlichen Berglandschaft verbinden. Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Taiji-/Qigong-Vorerfahrung, sind herzlich zu diesem besonderen Wochenende in den Bergen eingeladen. Maximale Teilnehmerzahl: 8



Seminarbeginn: Samstag den 22. Januar 2022 um 10:00

Seminarende: Sonntag den 23. Januar 2022 um 17:00

Seminarkosten: CHF 250.- (für 12 Seminarstunden)

Unterkunft in Gästejurte mit Verpflegung: CHF 140.- (*eine Übernachtung inkl. 4 Malzeiten*)

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 Ausbilder und Qigong Lehrer. Er unterrichtet Taiji an verschiedenen Institutionen im Gesundheits- und Bildungswesen und am liebsten draussen in der Natur. Taiji ist für ihn ein wunderbarer Weg zu Kultivierung der inneren Kraft, Klarheit und Ausgeglichenheit geworden. Mit grosser Freude und Sorgfalt vermittelt er diese wertvolle Bewegungskunst weiter.

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