

Taiji – White Crane Intensivtage

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 müheloser gestalten. Anhand der entspannenden, lockernden und ausrichtenden 5 Lösungsübungen nach Meister Huang Xingxian entwickeln und fördern wir eine durchlässige, zug- und druckstabile Verbundenheit in unserem Körper. Auf diesem resilienten Körpergefühl aufbauend vertiefen wir uns in das Bewegungserleben der White Crane Quick Fist Form (三丰快拳), sowie auch beim freien Tuishou. In einem familiären Rahmen, eingebettet in wunderschöner Tessiner Natur erwarten uns gehaltvolle und anregende Taiji-Intensivtage. Neben den gemeinsamen Seminarstunden werden wir unsere Malzeiten zusammen zubereiten. Übernachten kann man drinnen in der Alphütte, draussen im eigenen Zelt oder je nach Wetterlage auch unter dem freien Himmel.



Teilnehmende: alle Bewegungsinteressierte mit und ohne Taiji-Vorerfahrungen

Seminarzeiten: Anreise: Donnerstag den 15. August 2024 ab 15:00
Abreise: Sonntag den 18. August 2024 um 14:00

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

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Seminarkosten: CHF 500.- + Verpflegungsbeitrag (20 Seminarstunden inkl. Unterkunft)

Seminarleitung: Marko Nedeljković, Taiji Ausbildner und Qigong Lehrer (SGQT)

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