

# Im Bewegungsfluss sicher und frei verbunden

## Seminarinhalt

Taiji ist eine Bewegungsform aus China und ist bekannt für ihren meditativ ruhigen und zentrierenden Bewegungsfluss.

In diesem Seminar werden anhand der ersten Kreisform von Chungliang Al-Huang, einer Taiji-Kurzform, sowie sinnesschulenden Grundlagen- und Partnerübungen wesentliche Bewegungsprinzipien im Taiji vermittelt. Im Vordergrund stehen dabei das Erleben ...

- einer ruhigen, beständigen Erdverbundenheit als tragende Grundlage für eine gesund geerdete Bewegungsentfaltung im inneren und äusseren Raum.
- einer fluiden Bewegungsqualität, die durch ein fortwährend getragenes Loslassen genährt wird und den ganzen Körper entspannend verbindet.
- der eigenen Körpermitte als zentralen Kraftort für aktive Bewegungsgestaltung und passive Bewegungsentfaltung.

Die Seminarteilnehmenden ...

- erlernen bzw. vertiefen anhand einer Taiji-Kurzform die grundlegenden Bewegungsprinzipien im Taiji sowie dessen naturphilosophischen Hintergrund.
- können anhand der erfahrenen Bewegungsprinzipien das eigene Erleben und Gestalten von Bewegung im Alltag spielerisch-kreativ bereichern.
- können über achtsame Bewegungserfahrungen ihre körperlichen und mentalen Ressourcen besser nutzen und stärken.
- können das Spektrum ihrer eigenen Bewegungen erweitern und sind somit in der Lage mit den Bewegungen in ihrem Lebensumfeld feiner in Resonanz zu gehen.
- lernen, wie sie mittels Taiji im Sinne der Selbstfürsorge ihre eigene Gesundheit selbstwirksam stärken können.

Die Teilnahme am Seminar steht allen Bewegungsinteressierten offen.

Hinweis für therapeutisch Tätige: Das Seminar ist vom EMR als Weiterbildung anerkannt.

**Seminar**daten                    22. – 23. 03. 2025    Sa. 9:00 – 17:00 / So. 10:00 – 16:00

**Seminar**ort                        in Wettingen

**Seminar**kosten                    CHF 320 | CHF 270 für Frühbucher bis ende Januar 2025

**Unterrichts**stunden            12 Std. (vom EMR als Weiterbildung anerkannt)

**Seminar**leitung                    Dr. phil. Marko Nedeljković  
Taiji Ausbildner und Qigong Lehrer SGQT  
Craniosacral-Therapeut OdA KT

**Anmeldung und weitere Informationen** [info@space2be.ch](mailto:info@space2be.ch) / [www.space2be.ch](http://www.space2be.ch)