

# Ruhe in Bewegung – Fülle in der Leere

## Seminarinhalt

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

In diesem Seminar werden anhand einer Taiji-Kurzform, der 5 Elemente Form von Chungliang Al-Huang, sowie sinnesschulenden Grundlagen- und Partnerübungen wesentliche Bewegungsprinzipien im Taiji vermittelt. Grundlegende Aspekte wie „Entspannung“, „Erdung“, „Ganzkörperwahrnehmung“ und „Zentrierung“ werden dabei im eigenen Körper bewusster erfahrbar. Diese tragen dazu bei, dass durch achtsames Bewegen der Geist zur Ruhe kommt und über eine wache Gedankenleere eine Wahrnehmungsfülle zugänglich wird.

Die Seminarteilnehmenden ...

- lernen anhand einer Taiji-Kurzform die grundlegenden Bewegungsprinzipien im Taiji sowie dessen naturphilosophischen Hintergrund kennen.
- 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.
- 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.

<b>Seminar</b> daten	04. – 05. 01. 2025    Sa. 9:00 – 17:00 / So. 10:00 – 16:00
<b>Seminar</b> ort	in Wettingen
<b>Seminar</b> kosten	CHF 320 / CHF 270 für Frühbucher bis ende November 2024
<b>Unterrichts</b> stunden	12 Std. (vom EMR als Weiterbildung anerkannt)
<b>Seminar</b> 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)