# Taiji – White Crane Intensivtage

## Seminarbeschrieb

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). 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

**Seminardaten**: Anreise: Donnerstag den 12. August 2027 ab 15:00
Abreise: Sonntag den 15. August 2027 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, Lehrer und Ausbildner für Taiji und Qigong SGQT

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