

Tai Chi Workshop

mit Barbara Krippendorf



10.11.2019

11:30 Uhr - 13:30 Uhr

im HuBZ Kursraum 1

Kosten: 25 €

Anmeldung am Empfang

**Der sanfte Umgang mit sich selbst
Bewegte Weisheit – Das innere Wissen um die Symbole**

Tai Chi bedeutet Harmonie, Aus-Gleich von Yin und Yang, ständiger Fluss, ständige Wechsel-Beziehung und Aus-Tausch der polaren Gegensätze.

Die Tradition des Tai Chi beruht auf uraltem Wissen.

Die häufig wiederkehrenden Tier-Symbole lassen auf eine Entstehungs-Zeit schließen, in der der Mensch sehr nahe mit der Natur, den Tieren und dem Universum verbunden war.

Dieses uralte Wissen wird in den Zellen des Übenden aktiviert.

Tai Chi Chuan ist sanfter Fluss in Bewegung,
ist Labsal für Sehnen, Bänder, Gelenke, Nerven, Körper, Seele und Geist.

Aspekte des Workshops

Körper Wahrnehmung im Liegen, Gehen und Stehen

Weg und Geh-Meditationen

Tai Chi / Yang Stil

Die Symbolik und Bedeutung der einzelnen BeWegungsInhalte

in Resonanz zur aktuellen Befindlichkeit des Übenden

Die eigene Note / Individuelle Vor-Lieben, Impulse, Motive, Impression, Expression

Singen der Laute des chinesischen Energie Kreis Laufs

Reflexion, Aus Tausch und Mit Teilung im Kreis Gespräch nach Bedarf