

YI QUAN: STEHEN UND GEHEN NEU GELERNT

Samstag, den 28. Januar 2023, 14:00-17:00 Uhr
ASZ-Maxvorstadt, Gabelsbergerstraße 55a, 80333 München
Kosten: 15 Euro
Maximum 12 Teilnehmende
Anmeldung erforderlich, ASZ-Maxvorstadt, 089-41 11 84 40

Lebensnährende Aspekte des Yi Quan Yang Sheng (Aufmerksamkeit-Qigong) werden wir durch meditatives Stehen und Gehen, Tier-Positionen wie Adler, Tiger, oder Bär, und die entspannende Übungen „Das Wasser teilen“ kennenlernen und auf Teilen der Taijiquan Yang-Stil Kurzform übertragen. Die besondere Positionen und das besondere Gehen zeigen Möglichkeiten, Stabilität und Gleichgewicht für die Taijiform und für den Alltag zu gewinnen.

Hauptsächlich für Teilnehmenden meiner zwei Taijikurse im ASZ-Maxvorstadt und ASZ-Isarvorstadt. Passende Kleidung und Schuhe bitte mitbringen. Natürlich wird es eine Pause nach ca. 90 Minuten geben, und immer wieder die Chance, eine Sitzpause einzulegen. Nach Wunsch Papier und Stift für Notizen mitbringen und eine Kleinigkeit zu essen für die Pause. Kaffee und Tee vorhanden.

Weitere Informationen:
Marilyn Schmiege
mschmiege@gesang-muenchen.de
0171-26 39 314