

TAIJQUAN UND YI QUAN: EINFÜHRUNG UND TIERISCHES VERGNÜGEN

Samstag, den 17. Juni 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

Diese Taijiquan-Extrastunde soll sowohl eine Einführung für neue Interessenten sein als auch eine Vertiefungsmöglichkeit für Fortgeschrittenere. Sie bietet eine Möglichkeit Anfänger, das Kernstück der Yang-Stil Kurzform zu lernen. Ein gutes Stehvermögen sollte vorhanden sein, jedoch sind keine Vorkenntnisse der Taiji Form nötig. Gleichwohl können Teilnehmende meiner zwei Taijikurse im ASZ-Maxvorstadt und ASZ-Isarvorstadt ihre Form vertiefen und verfeinern.

Tier-Positionen wie Affe, Drache oder Falke aus dem Yi Quan Yang Sheng (Aufmerksamkeit-Qigong) und einige wohltuende Yi Quan Bewegungsabläufe für körperliche und kognitive Koordination sowie meditatives, lebensnährendes Stehen werden gelernt und geübt.

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