

„Taichi im Freien“ in Bad Salzhausen (Kurpark) am 28.05.2020, 11.00-12.00 Uhr (Treffpunkt Gradierwerk)

„Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser.“

Unter diesem Motto veranstaltet die Taichi und Ch'i-Kung Schule in Kooperation mit der Stadtmarketing Bad Salzhausen eine **kostenlose Taichi-Einführung** am 28.05.2020 im Kurpark von Bad Salzhausen und in Bad Nauheim, Kurstr. 32 (Südpark) am 29.05.2020, 11.00-12.00 Uhr. Die meisten von uns haben schon einmal die schönen, fließenden Bewegungen des Taichi gesehen, vielleicht in einem Film über Asien oder sogar bei einem Spaziergang im Park. Denn die fernöstliche Bewegungskunst hat mittlerweile viele Anhänger im Westen gefunden. Taichi begeistert durch seine sanften Bewegungsabfolgen, die zusammen mit bewussten Atemübungen den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Wer sich selbst einmal von den vitalisierenden Möglichkeiten des Taichi überzeugen will, ist herzlich willkommen!

"Du musst werden wie ein Kind, heißt es im Taichi Chuan, und wenn Du es wirst, wirst Du ein Weiser werden" Wenn die vitale Energie Ch'i ungehindert durch den Körper fließen kann, dann, so heißt es, ist der Mensch gesund. Hauptgrund dafür ist die Übung der Wirbelsäule. Sie wird im Taichi Chuan ständig aufrecht getragen, Steißbein und Scheitelpunkt in einer Linie, dass die Wirbel so balanciert werden wie ein Stapel Teller - Oberkörper und Schulter ganz losgelassen. Deswegen kann die Energie aus dem Beckenbereich in den Kopf steigen und, auf der Vorderseite des Körpers, wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurücksinken und sich dabei durch den ganzen Körper ausbreiten, angetrieben durch die ruhigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen mit gebeugten Knien, gelenkt von der geistigen Kraft und unterstützt von langsamer und tiefer Atmung.

Folgekurse sind dann in Bad Salzhausen donnerstags 11-12.00 Uhr und 18.00-19.00 Uhr und in Bad Nauheim, Kurstr. 32 (Südpark) freitags 11-12.00 Uhr und 17-18.00 Uhr. (bis 16.08.2020)

Um **rechtzeitige Anmeldung** wird gebeten unter: Gisa Anders 06032-3076163, gisa_anders@arcor.de, www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

