



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

Neue Taichi-Semesterkurse ab 03.10.24 – 28.02.25

Bad Salzhausen: Meditationsraum, neben der Lesehalle, Kurstr.

"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. In der Praxis werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i-Kung im Stehen geübt. Schon da können die Grundlagen des Taichi Chuan kennen gelernt werden: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip. Danach gibt es eine behutsame Einführung in den Bewegungsablauf des Taichi Chuan. Individuelle Korrekturen und spielerische Ch'i-Tests runden die Praxis ab.

Schriftliche sowie visuelle Übungshilfen unterstützen das Üben zuhause.

Tai Chi kann neben der allgemeinen Stärkung des Immunsystems bei folgenden Problemen und Krankheitsbildern hilfreich sein:

Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose, Kreislaufbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK, Herzinfarkt) Chronische Schmerzzustände, Metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Tinnitus, Gleichgewichtsstörungen.

Donnerstag: 03.10.24, 17.30-18.30, Fortgeschrittenenkurs Form Teil 3

Donnerstag: 03.10.24, 18.30-19.30, Form Teil 1, 2. Hälfte

1. Stunde Probestunde zum Kennenlernen nach vorheriger Anmeldung möglich

Kursgebühr: € 220,-- mit Frühbucherrabatt zahlbar bis 26.09.24,

Kursgebühr: € 250,-- ohne Frühbucherrabat zahlbar ab 27.09.24

Anmeldung mit Anmeldeformular: Gisa Anders, 61231 Bad Nauheim,

Hochwaldstr. 45a, Tel. 06032-3076163 oder gisa.anders1@gmail.com

Unterrichtsfrei: an allen gesetzlichen Feiertagen, Herbstferien 14.10.-25.10.24

Weihnachtsferien 23.12.24 -10.01.25,

Taichi-Ferienkurse: Taichi-Selbstverteidigungskurs im Kamalashila-Institut für

Buddhistische Studien in Langendorf, 26./27.10.24, www.kamalashila.de

Taichi-Schwertkurs im Gutshof Stellshagen 06.07.25 – 13.07.25

www.gutshaus-stellshagen.de

The Health Benefits of Taichi – Harvard Health Publishing <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

*Freundeskreis für
Kunst, Kultur und
Fröhliches Erwachen*

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

