



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

61231 Bad Nauheim Hochwaldstr.45a
Fon:06032-30766163 fax:3076048
taichi-frankfurt-badnauheim.de

**Taichi-Sommer im Albergo Le Terme vom 04.08.24-18.08.24
Bagno Vignoni/Toskana, [www. Albergoleterme.it](http://www.Albergoleterme.it)**



**Wer Taichi Chuan oder Ch'i-Kung ein Leben lang übt wird:
„Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein
Weiser.....“ (klass. Taichi-Texte)**

Ch'i-Kung (Qi Gong) ist der Oberbegriff für alle Körperübungen, die der Weckung und Erhaltung des Chi's (Lebensenergie) dienen. Im originalen Yang Stil beinhaltet Ch'i-Kung zentriertes Stehen und Gehen in der Grundhaltung des Tai Chi Chuan (eine Abfolge miteinander verbundener Bewegungen) Spezielle Körperhaltungen ermöglichen Auflösungen von Verspannungen, besonders im Hals-, Nacken- und Brustbereich. Durch die aufrechte Haltung mit gebeugten Knien werden in besonderer Weise die Beine trainiert und die Standkraft gestärkt. Die verschiedenen, insbesondere runden Armhaltungen, begünstigen den freien Fluss des Atems und die Entwicklung der Ch'i-Kraft, die in Partnerübungen getestet werden kann. Ch'i-Kung ist somit auf allen Stufen eine hervorragende Gesundheitsübung und eine gute Voraussetzung zum Erlernen der Taichi-Form, die den Lernenden intensiv fordert und gleichzeitig entspannt. Weichheit und Nachgeben statt Starrheit und Härte ist der Weg des Taichi Chuan. Einem Angriff nicht widerstehen, sondern seiner Bewegung folgen, mit ihr eins werden, ohne den eigenen Stand zu verlieren, das ist eine der Grundhaltungen des Tai Chi Chuan. In der Praxis werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i-Kung im Stehen geübt. Schon da können die Prinzipien des Taichi Chuan kennen gelernt werden: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip, führen zu Ausgeglichenheit und Ausdauer im täglichen Leben. Danach gibt es eine behutsame Einführung in den Bewegungsablauf des Taichi Chuan. Individuelle Korrekturen und spielerische Ch'i-Tests runden die Praxis ab.

Zeit: vom 12. 08.24 – 24.08.24

Unterricht von Montag bis Samstag: 9:00-10:00 und 18.00-19.00

Ort: Albergo Le Terme (im nahe gelegenen Park)

Kursgebühr: € 210,00/für eine Woche, (Übernachtung € 90/Nacht)

Kursgebühr für zwei Wochen: € 380,00 (Übernachtung € 80/Nacht)

Anmeldung: 14 Tage vor Kursbeginn

Nähere Informationen zum Kurs: gisa.anders1@gmail.com , für das

Hotel: info@albergoleterme.it

Gisa Anders, Taichi-Dozentin

Von 1986-2003 Ausbildung zur Taichi-Dozentin im Rahmen der ITCCA (International Tai Chi Association). Gleichzeitiger Aufbau, Organisation und Förderung des Verbandes und angeschlossener Taichi-Schulen. 1992 Lehrerprüfung bei Meister K.H.Chu, London. Danach neben intensiver Lehrtätigkeit und ständiger Weiterbildung bei M. K.H. Chu, gleichzeitige Weiterentwicklung des Managements der Schule, insbesondere Entwicklung neuer Kurssysteme und Marketing-Strategien, Planung und Organisation von Ferienkursen in Italien, Frankreich, Südtirol und NEU Bhutan. Seit Mitte 2006 eigene Taichi und Ch'i-Kung-Kurse Bad Nauheim und Bad Salzhausen. Von 2009-2019 Taichi-Unterricht in der Median-Kaiserberg-Klinik und seit 2019 an der Uni in Frankfurt. Taichi-Bhutanreise vom 06.10.24-20.10.24

