



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

61231 Bad Nauheim, Hochwaldstr. 45a
Telefon 06032 – 307 61 63
Telefax 06032 – 307 60 48
E-Mail gisa.anders1@gmail.com
www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

Taichi-Estate a Bagno Vignoni 04. Agosto – 18. Agosto 2024
Albergo le Terme, Bagno Vignoni/Toscana www.albergoleterme.it



Chi pratica Taichi Chuan o Ch'i Kung, per una vita e':

**„Liscio come un bambino, sano come un boscaiolo e rilassato come un saggio
.....“ (Taichi testi classici)**

Ch'i Kung (Qi Gong) è il termine generico per tutti gli esercizi del corpo che servono per il risveglio e la conservazione del Chi (energia vitale). Lo stile originale Yang Ch'i Kung coinvolge la postura ed il camminare in atteggiamento di Tai Chi Chuan (una serie di movimenti interconnessi). Posture particolari consentono risoluzioni di tensioni, in particolare nel collo, nella schiena e al torace. Attraverso la centratura da in piedi le gambe sono addestrate in un modo particolare da rafforzare la posizione eretta. Le varie particolari posizioni delle braccia incoraggiano il libero flusso del respiro e dello sviluppo del Ch'i, che può essere testato negli esercizi con un partner. Ch'i Kung è quindi un ottimo esercizio fisico per la salute ed una buona base per l'apprendimento del Taichi. Morbidezza e rilassamento anziché rigidità e durezza è la via del Taichi Chuan. Non resistere ad un attacco, ma seguire il suo movimento, diventare un tutt'uno con esso, senza perdere il centro, è uno degli atteggiamenti fondamentali di Taichi Chuan. Insieme all'apprendimento concentrato del Taichi, da Lunedì a Venerdì, vengono anche insegnati il Ch'i Kung e gli esercizi taoisti per la salute e la meditazione. Correzioni individuali e Ch'i-test e tecniche di combattimento completano la pratica.

Testi e materiali didattici visivi serviranno come base per un'ulteriore pratica a casa. Ogni giorno sentiamo l'effetto positivo del Taichi sulla mente e sul corpo, perché il Taichi ci mantiene in forma e sani ed allo stesso tempo ci dà la pace interiore e la serenità di cui abbiamo bisogno nella vita di tutti i giorni. Durante questi giorni, avremo l'occasione di godere dei benefici del Taichi, mattina e sera nel parco in prossimità del centro.

Data: tra 12. 08.24 – 24.08.24

Lezioni da lunedì a sabato, 9:00-10:00 e 18:00-19:00

Luogo: Albergo Le Terme (nel vicino parco)

Prezzo: € 210,00/per una settimana, (prezzo per L'albergo € 90/notte, per due settimane € 380,00 (prezzo per L'albergo € 80/notte)

Registrazione: iscrizione fino a 14 giorni prima dell'inizio del corso,

Informazioni: per il corso: gisa.anders1@gmail.com , per L'albergo: info@albergoleterme.it

Gisa Anders è una maestra di grande valore conosciuta a livello internazionale nell'ambito dell'insegnamento del Taichi. Inizia i suoi studi anni 80 presso ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) negli anni 90 sostiene a Londra gli esami di Taichi Lecturer con il Maestro K.H. Chu, presso il quale negli anni successivi frequenta vari perfezionamenti. Organizza da vari anni corsi in Italia, Francia e Taichi a Bhutan (06.10.-20.10.24)