

**Tai Chi & Ch'i-Kung Kurs Original Yang Stil mit Gisa Anders ab  
14.10.24-16.02.25**

**Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr und Mittwoch 18:00-19:00 Uhr**

- 1. Stunde: Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr für ANFÄNGER**
- 2. Stunde: Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr für Anfänger, sowie alle, die schon Tai-Chi Erfahrung haben bzw. den Anfängerkurs bereits besucht haben.**

**Ort: Frankfurt Westend**

**(Anmeldung über Uni Frankfurt Hochschulsport)**



**Tai Chi Chuan – die beste ART des Body-Mind-Trainings**

In den klassischen Taichi-Texten heißt es „Der Geist führt, Körper und Ch'i folgen und es entsteht die wesentliche Kraft, die Tai Chi Chuan zur berühmtesten Kampfkunst gemacht hat. Ein Beweis hierfür, lieferte auch der bekannte Martial-Art-Kämpfer Bruce Lee, der in Ergänzung zu seiner Karate-Praxis mit runden Taichi-Bewegungen große Erfolge erzielte. Zum Wesen der altchinesischen Bewegungskunst Tai Chi Chuan gehört es, aus der optimalen Anpassung an die Schwerkraft die eigene Mitte zu finden, sowie Leichtigkeit und Kraft zu erlangen. Beeindruckende Fähigkeiten und Eigenschaften, die durch ein einfaches Übungssystem praktiziert und deren Effekt bei allen sportlichen und geistigen Aktivitäten eingesetzt werden können.

**Gelassen gegen äußeren Druck**

Verbessern Sie Ihr Allgemeinbefinden und wandeln Sie negativen Stress in positive Energie um. Inhalt des Kurses sind entspannende Atem- und Dehnübungen, die sogenannten taoistischen Gesundheitsübungen, die die Prinzipien des Tai Chi Chuan vermitteln: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip. Danach werden die Praktizierenden behutsam in den fließenden Bewegungsablauf des Tai Chi Chuan eingeführt. Ch'i-Tests und Kampftechniken runden die Praxis ab. Schriftliche und visuelle Übungshilfen dienen als Ergänzung zum weiteren Üben für zuhause.

Nähere Infos: [www.taichi-frankfurt-badnauheim.de](http://www.taichi-frankfurt-badnauheim.de)

**Taichi-Bhutanreise 06.10.24–20.10.24, [www.gecco-tours.de](http://www.gecco-tours.de)**