

Monika Bothe

in Kooperation mit dem



Caritas - Familienzentrum Rösrath

Taiji - 37er Kurzform Yangstil

Taiji und Qigong beruhen auf der Philosophie des Dao, dem Zusammenspiel von Yin und Yang sowie der Ausbalancierung dieser Kräfte zur Beseitigung von Stagnationen und Blockaden. Es sind Bewegungsformen, die den gesamten Körper und dessen Strukturen stärken, beweglich und geschmeidig machen. Die Atmung wird reguliert, geistige Ruhe und Gelassenheit gefördert, die eigene Körperwahrnehmung geschult, Selbstheilungskräfte angeregt.

In diesem Kurs werden die 5 Lockerungsübungen, die Kurzform des Yangstils mit 37 Bildern sowie Partnerübungen (Push Hands) und Meditation, nach Patrick Kelly in der Tradition von Meister Huang Xingxian vermittelt. Es ist ein innerer Übungsweg zur Entwicklung der eigenen Kräfte und der Verbindung von Körper-Energie-Geist.

Wir nähern uns u.a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Verbundenheit des Körpers und erfahren, dass Entspannung ein Prozess ist, der sich nicht von allein einstellt. Durch die Partnerübungen lernen wir mit Impulsen von außen umzugehen.

Dauer: 15. Februar bis 14. Juni 2023 - an 13 Abenden
Uhrzeit: Mittwochs 20.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Caritas-Familienzentrum, Scharrenbroicher Straße 27
(Schützenplatz), Rösrath-Mitte

Gebühr: 16,50 Euro pro Abend, Kursgebühr zahlbar in 2 Raten,
zu Kursbeginn und in Kursmitte

Anmeldung: Monika Bothe, [mobobe\(at\)t-online.de](mailto:mobobe(at)t-online.de)
Susanna Geiss, s.geiss@caritas-rheinberg.de,
Tel. 02205/9201520

Einzeltermine: 15.,22.Feb.,01.,15.,22.,29.Mrz.,19.,26.Apr.,03.,17.,24.,31.Mai,14.Jun.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und bringen Sie Wasser/Tee für den Eigenbedarf mit.