



Taichi-Chuan-Angebot

Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag von 8:00-9:00 Uhr
Voranmeldung erforderlich bis 18:00 Uhr jeweils am Vortag
Treffpunkt: Lobby in lockere sportliche Kleidung (ggf. etwas zu trinken mitbringen)
Kosten: 15,00 EUR pro Person/Kurs

Gemütlich, gelassen und gut gelaunt, Qualitäten der Langsamkeit....

Fünf wichtige Voraussetzungen für ein erfolgreiches Zusammenwirken von körperlicher und geistiger Aktivität sind:

1. Verwurzelung
2. Korrekte aufrechte Körperhaltung
3. Entspannung
4. Richtiges Atmen
5. Zentrierung –Kraft aus der Mitte

Taichi Chuan bietet einen einfachen und direkten Weg zur nachhaltigen Verbesserung sowohl mentaler Stärke (Zustand von entspannter Konzentration), als auch biomechanischer flüssiger, effektiver und starker Bewegungskraft. Die Bewegungskunst des Taichi Chuan im originalen Yang-Stil wirkt auf den gesamten Organismus des Übenden. Atem und Bewegung werden natürlich, daraus erwachsen Vitalität, Gelassenheit und eine sanfte, aber sehr starke Kraft.

1. **Zwischen Himmel und Erde**

Zum Wesen der altchinesischen Bewegungskunst Taichi Chuan gehört es, aus der optimalen Anpassung an die Schwerkraft die eigene Mitte zu finden, sowie große Leichtigkeit und Kraft zu erlangen. Beeindruckende Fähigkeiten und Eigenschaften, die durch ein einfaches Übungssystem praktiziert und dessen Effekt bei allen sportlichen und geistigen Aktivitäten eingesetzt werden kann.

2. **Gelassen gegen äußeren Leistungsdruck**

Im Rahmen eines Kurses lernen die Teilnehmer in kurzer Zeit eine ganze Reihe intensiv wirkender Übungen. Danach genügen wenige Minuten täglichen Trainings, um die positiven Auswirkungen zu erhalten und zu integrieren. Zunächst werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i -Kung praktiziert. Schon da können die Prinzipien des Taichi Chuan erkannt 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. Ch'i-Tests und Kampftechniken runden die Praxis ab. Am Ende des Kurses werden alle Perspektiven sowie die nächsten Folgetermine mit den Teilnehmern besprochen. Schriftliche und visuelle Übungshilfen dienen als Grundlage für weiteres Üben zuhause.

Nach heutigen wissenschaftliche Erkenntnissen wirkt Taichi Chuan auf das gesamte Körpergeschehen

- Erhöhung der Abwehrkräfte
- Vorbeugung von Krankheiten
- Gesunden Schlaf
- Belebung der Sinne
- Stärkung der Organe
- Mehr Vitalität
- Erreichung innerer Harmonie, Ruhe und Ausgeglichenheit
- Steigerung von Optimismus, Selbstsicherheit und Lebensfreude

Zur Kursleiterin:

Gisa Anders, Taichi-Dozentin, von 1986-2003 Ausbildung zur Taichi-Dozentin im Rahmen der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association), seit 2006 Taichi und Ch'i-Kung-Schule in Frankfurt und Bad Nauheim. Neben den regulären Kursen Unterricht in der Median-Kaiserberg-Klinik und der Universität Gießen.

