

# TAIJI QUAN

## Pekingform: 24er Soloform

### **KOSTENLOS Schnuppern am 03. + 10. Oktober um 20 Uhr in der VS-West**

Die Tradition von Taiji Quan reicht Jahrtausende weit zurück und stellt die Königsdisziplin der „inneren“ Kampfkünste dar. Durch konsequentes Trainieren ist es möglich eine innere Kraft zu entwickeln, welche die Strukturierung und Feinkoordination des Körpers in Abstimmung mit einem optimalen Energiefluss und einem klaren Geist voraussetzt.

Um sich dieser Fähigkeiten anzunähern werden uns die „**GRUNDLAGEN der BEWEGUNG**“ sowohl anatomisch als auch energetisch helfen. Weiters werden wir uns in Anlehnung an die Anwendung Schritt für Schritt die Bewegungsabläufe der 24 Formen erarbeiten. Die Pekingform wurde als vereinfachte Disziplin aus dem traditionellen Yang-Stil abgeleitet und in der Volksrepublik China 1956 an die Öffentlichkeit getragen, um die Volksgesundheit zu fördern.

Dies kann als erfolgreich angesehen werden, da bis zum heutigen Tage um die 150 Millionen Einwohner Chinas Taiji praktizieren. Bei guter Ausführung wirkt diese Disziplin hervorragend auf:

- die Koordination und Aufrichtung
- die Konzentrationsfähigkeit
- das Körperbewusstsein
- die Atmung
- den Gleichgewichtssinn
- die Vitalität
- die Entwicklung eines „edlen“ Geistes

### **Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc**

#### **LEHRER für CHINESISCHE KAMPFKUNST.**

Arbeitet auf Basis der **TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN** (TCM), der AURIKULO-Medizin, der ALEXANDER-Technik und SHIATSU → Praxis in der Gemeinde SEEBODEN.

Lernt und assistiert seit nahezu zwei Dekaden bei Shifu Oswald ELLEBERGER → Meister für Chinesische Kampfkunst und Daoistische Meditation.

- Kursort:** Volksschule West → Turnsaal  
Lutherstraße 9, 9800 Spittal-Drau
- Kursstart:** **03. Oktober 2024 um 20.00 Uhr** (bis 30.01.2025)
- Zeit:** donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr;
- Kosten:** € 200,- für 15 Einheiten á 1,5 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
- Kleidung:** bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe!

