

Taiji Shen Gong

Tage voller Kraft und Leichtigkeit

Meditation



Dienstag bis Freitag

03.01.-06.01.2017

10:15 bis 18:00

Seminarbeitrag 220 €

Frühbucherpreis 190 € bis 10.12.2016

Taiji Shen Gong

Tiefe Reiterstände stärken und entlasten den Rücken und wärmen die Nieren.
Das Seminar ist für jedermann geeignet. Eine gesunde Grundmobilität von Vorteil.

Dieses ursprüngliche Taiji findet seine Wurzeln in der Lehre von Meister Yuan Zhong in der Yuan Dynastie (1279-1368). Gemäß dem Meister spiegeln diese fließenden Übungen in ihrem Ablauf die Geschichte des Universums wieder. Taiji Shen Gong ist kraftvoll und elegant. Die Zusammenhänge von Natur und Kosmos physisch und psychisch begreifen. Durch die Resonanz der verschiedenen Klangfarben der Bewegungen in uns, finden wir ein Energiegleichgewicht zwischen Yin und Yang, das, tief bis in die Zellebene hinein, Lebensfreude und gleichzeitig tiefen Frieden vermittelt. Den Prinzipien Tianrenheyi: Himmel, Erde und Mensch schmelzen zu Einem, folgend, fließen wir in der Form mit Steigen, Sinken, Verlagern und Rotation. Qi und Blut fließen harmonisch. Gelenke, Sehnen und Muskulatur öffnen, dehnen und kräftigen. Sanfte innere Massage der Schultern und Öffnen des Brustraums. Mit beiden Beinen tief verwurzelt stehen schenkt Vertrauen, Ruhe und Erdung. Sanfte Mobilisation und Stärkung von Becken und Hüfte. Wir verzichten auf extreme Anstrengungen in Folge der Körper Schaden nehmen könnte. Vorbeugen statt Heilen gilt als Lebensmaxime. Alle Übungen werden unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten ausgeführt. Ein Zuviel ist nicht angebracht. Mäßigkeit entspricht der harmonischen Beziehung der beiden Pole Himmel und Erde, sowie von Yin und Yang – die Bedeutung von Taiji.

Ein echtes Workout für Körper, Geist und Seele!

Wasser und Tee stehen für Dein Wohlbefinden kostenfrei bereit.

**Verpflegungsempfehlung im Bistro Kreative Töpfe im Haus:
Ein Smoothie zum Frühstück und Mittagessen ca. 5 €/Gericht**

Drachenstudio im Peka-Park

Siedlung Tann am Waldrand zwischen Darmstadt und Griesheim

www.drachengigong.de 0177-4932557 Ulrike Heun