

wudang dao

yürgen oster

Münster
27/28 April 2019

Taiji Quan
Wudang 18er
Form



Wer einmal Taiji Quan Übende beobachtet hat, bemerkt die Schönheit und Grazie der fließenden Bewegungen. Es sieht aus wie ein eleganter langsamer Tanz, aber es ist sehr viel mehr. Taiji Quan nützt den inneren wie den äußeren Teilen des Körpers. Es ist eine bewegte Meditation, eine körperliche Übung und erfrischt das Qi, die Lebensenergie

In der Mitte Chinas liegt das Wudang Gebirge. Hier hat der Legende nach Taiji Quan seine Wurzeln, entwickelt aus den Kampfkünsten in Verbindung mit den Gedanken des Daoismus. Wer diese Kunst praktiziert, hält Körper und Geist gesund, erreicht eine tiefe innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Zeiten:

Sa&So jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr incl Pause
Beitrag Seminar 185 €, einzelner Tag 100 €

**Weitere Informationen zu dem Seminar und
Anmeldung per email: muenster@wudang-dao.com**



Literaturempfehlung: Yürgen Oster
Tai Ji Quan - Das Dao der Bewegung

Xingfu bedeutet Glück, Zufriedenheit