

# TAIJI QUAN

## Pekingform: 24er Soloform

**! KOSTENLOS Schnuppern am 05. + 12. Oktober um 20 Uhr !**

Es ergibt sich die außerordentliche Möglichkeit, in Spittal an der Drau eine annähernd stilreine PEKINGFORM, abgeleitet aus dem TRADITIONELLEN TAIJI QUAN zu erlernen. Die Tradition von Taiji Quan reicht Jahrtausende weit zurück und stellt die Königsdisziplin der „inneren“ Kampfkünste dar. Darunter versteht man die Fähigkeit durch konsequentes Trainieren eine innere Kraft (Jing) zu entwickeln, welche die Strukturierung und Feinkoordination des Körpers in Abstimmung mit einem optimalen Energiefluss und einem klaren Geist voraussetzt.

In Anlehnung an die Anwendung der einzelnen Techniken werden wir uns Schritt für Schritt die Bewegungsabläufe der 24 Formen erarbeiten. Die Pekingform wurde als vereinfachte Disziplin aus dem traditionellen Yang-Stil abgeleitet und von 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.**

Unterrichtet in Graz und in Kärnten. Arbeitet auf Basis der TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM), ist Dipl. Shiatsu Praktiker (ISSÖ) uvm. → Praxis in der Gemeinde SEEBODEN.

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

**Kursort:** Volksschule West → Turnsaal  
Lutherstraße 9, 9800 Spittal-Drau  
**Kursstart:** 05. Oktober 2023 um 20.00 Uhr (bis 01.02.2024)  
**Zeit:** donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr;  
**Kosten:** € 180,- für 15 Einheiten á 1,5 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose  
**Kleidung:** bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe!



**Kontakt:**

**0650 / 61 872 38**

**[stefan@daOsein.com](mailto:stefan@daOsein.com)**