

TAIJI QUAN

Pekingform: 24er Soloform – für FORTGESCHRITTENE

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** auf anatomischer, sowie auf energetischer Ebene helfen. Weiters werden wir uns in Anlehnung an die Anwendung Schritt für Schritt die Abläufe der 24 Bewegungen erarbeiten und verfeinern. 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
- das Körperbewusstsein
- den Gleichgewichtssinn
- die Atmung
- die Vitalität
- die Konzentrationsfähigkeit
- die Entwicklung eines „edlen“ Geistes

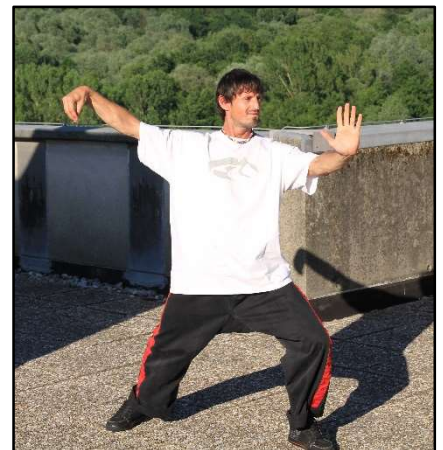
Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

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 Taiji Quan und Daoistische Meditation.

- Kursort:** Volksschule West → Turnsaal
Lutherstraße 9, 9800 Spittal-Drau
- Kursstart:** 02. Oktober 2025 um 20.00 Uhr
- Zeit:** donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr;
- Kosten:** € 200,- für 15 Einheiten à 1,5 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
- Kleidung:** bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe!



Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@daOsein.com