



Taijiquan

Eine sanfte Bewegungskunst



Ursprünglich war das 太极拳 Taijiquan eine innere Kampfkunst, die im 20. Jahrhundert in eine gesundheitsfördernde, geschmeidige Übungsfolge umgewandelt wurde. Diese Sequenzen von langsamen, fließenden Bewegungen, welche stilisierte Bewegungsabläufe von Kampftechniken widerspiegeln, fördern die Beweglichkeit, die Kraft und vor allem die Koordination auf eine sanfte Weise. Ausserdem sollen sie dazu beitragen, die Wirksamkeit und das Gleichgewicht aller Körperfunktionen zu optimieren. Wenn es gelingt, die äussere Form mit der inneren geistigen Arbeit zusammenzufügen wird unser Qi (Energie) genährt und wir sind ausgeglichen.

Einführungskurs zum Kennenlernen

6 Einführungs- und 2 Speziallektionen

Dienstag, 20. Februar – 23. April 2024, 12:45 – 13:45 Uhr

1. Speziallektion: kurze Einführung in die Geschichte
vorbereitende Übungen und
Basisbewegungen
Demonstration des 1. Teils

Lektion 2 bis 7: Einführungslektionen

2. Speziallektion: Festigen des 1. Teils
Kursabschluss und Ausblick

Ort: Ligschwilstr. 7, 6280 Hochdorf

Kurskosten: Fr. 180.-

Anmeldung: direkt bei der Kursleiterin: 041 340 33 90 / 079 51 884 31
Silvia Soave soavesylvia@bluewin.ch