

## Frieder Anders: Atemtyp Taiji®

### Wochenendkurse 2020 in Winterthur mit Meister Frieder Anders

#### Kursinhalte

#### Kurs A: Lebenstor-Qigong – Der Weg zur ureigenen Lebenskraft

Das Lebenstor, chinesisch *Mingmen*, ist im medizinischen Qigong ein Energiepunkt zwischen dem ersten und dem zweiten Lendenwirbel. »Lebenstor« heißt es deswegen, weil hier die ursprüngliche Vitalität des Menschen verankert ist, die über die Lebensdauer entscheidet. Die Konfuzianer sprachen vom *Mingmen* als dem »Taiji« des Mikrokosmos Körper, die Daoisten nannten es »die Schlucht des geheimnisvollen Ursprungs«.

»Schaukelt« man die Wirbelsäule um den Bereich des *Mingmen* so, dass diese entweder beim Ein- oder beim Ausatmen leicht geknickt wird, so kann der »wahre Atem« entstehen. »Wahrer Atem« im daoistischen Sinne bedeutet, den Atem nicht zu »machen«, sondern ihn geschehen zu lassen – und ihn dann bewusst zu führen. Dann ist er die Quelle unserer ursprünglichen Lebenskraft.

*Voraussetzung: Kenntnisse Taiji und Qigong (stilübergreifend)*

#### Kurs B: Yin-Yang in den Füßen

Dieser Durchgang durch die Form verwurzelt die Bewegungen und Positionen, indem durch Gewichtsverlagerung die Stellen in den Füßen, die jeweils belastet werden, bestimmt werden. Gleichzeitig bietet diese Arbeit die Möglichkeit, zügig durch die Form zu gehen und wieder einmal grundlegende Korrekturen anzugehen, die die Vertiefungsstufen wirksam werden lassen.

*Voraussetzung: Taiji-Form*

#### Kurs C: Die innere Energie Jin-Kraft

Die *Qi*-Kraft, also die Kraft, die aus dem freien Fließen des *Qi* und dem Einsatz der atemtypspezifischen Atmung entsteht, heißt *Jin* oder *Jin*-Kraft. Sie ist grundsätzlich verschieden von der Kraft aus willkürlich angespannten Muskeln und der Schwingkraft aus dem Einsatz des Körpergewichts. Sinnvoll aufgebaute Übungsschritte führen für alle Teilnehmer/innen zur komplexen Erfahrung dieser Kraft.

*Voraussetzung: Taiji-Form*

Unterrichtszeiten	Samstag	Sonntag
Kurs A	12:00 – 13:00 Uhr und 17:30 – 18:30 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr
Kurs B	13:00 – 14:00 Uhr und 18:30 – 19:30 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
Kurs C	14:00 – 15:00 Uhr und 19:30 – 20:30 Uhr	12:00 – 13:00 Uhr

#### Kursort/Übungsraum

Taiji Mittendrin, Konradstrasse 3, CH-8400 Winterthur ([www.taiji-mittendrin.ch](http://www.taiji-mittendrin.ch))

#### Kursgebühr

Zwei Kurse: SFR 290,00 (A + B oder A + C oder B + C)

Alle drei Kurse: SFR 390,00 (A + B + C)

#### Voraussetzungen

Vorkenntnisse erforderlich (siehe jeweilige Kursbeschreibung)

Mindestbelegung: Teilnahme an zwei Kursen

#### Termine 2020

##### Winterthur:

18./19. Januar 2020      12./13. September 2020

14./15. März 2020      14./15. November 2020

27./28. Juni 2020

##### Elsass:

11. bis 14. Juni 2020

##### Toskana:

11. bis 18. Oktober 2020

## Anmeldung

Frieder Anders:AtemtypTaiji®

Wochenendkurse 2020 in Winterthur mit Meister Frieder Anders

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Strasse

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mobiltelefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

**Kursbuchung** (Mindestteilnahme zwei Kurse, beliebig kombinierbar):

18./19.01.2020    13./14.03.2020    27./28.06.2020    12./13.09.2020    14./15.11.2020

	Samstag	Sonntag
<input type="checkbox"/> Kurs A – Lebenstor-Qigong	12:00 – 13:00 Uhr und 17:30 – 18:30 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs B – Yin-Yang in den Füßen	13:00 – 14:00 Uhr und 18:30 – 19:30 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs C – Innere Energie Jin-Kraft	14:00 – 15:00 Uhr und 19:30 – 20:30 Uhr	12:00 – 13:00 Uhr

### Kursgebühr Winterthur

Zwei Kurse:           SFR 290,00 (entweder A+B oder A+C oder B+C)

Alle drei Kurse:       SFR 390,00 (A+B+C)

### Kursort/Übungsraum

Taiji Mittendrin, Konradstrasse 3, CH-8400 Winterthur

### Voraussetzungen

Vorkenntnisse erforderlich (siehe jeweilige Kursbeschreibung)

Mindestbelegung/Teilnahme an zwei Kursen

### Bankverbindung

Postfinance, PC-Kto. 40-586090-3, Frieder Anders

### Anmeldung

Anmeldung bis **drei Wochen** vor Kursbeginn schriftlich, per Fax +49(0)69/727379 oder per E-Mail an [info@taijiakademie.de](mailto:info@taijiakademie.de). Gleichzeitige Zahlung der Kursgebühr erbeten.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift