

Frieder Anders: Atemtyp Taiji®

Wochenendkurse 2021 in Winterthur mit Meister Frieder Anders

Kursinhalte

Kurs A: Atmen im Qigong: Dao-Übungen und Lebenstor-Qigong®

Das Lebenstor, chinesisch »Mingmen«, ist im medizinischen Qigong ein Energiepunkt zwischen dem ersten und dem zweiten Lendenwirbel. Dieser Energiepunkt bildet den hinteren Teil des Energiezentrums »unteres Dantian«, dessen vorderer Teil durch das »Meer des Qi« kurz unterhalb des Nabels gebildet wird.

»Lebenstor« heißt es deswegen, weil hier die ursprüngliche Vitalität des Menschen verankert ist, die über die Lebensdauer entscheidet. »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« ist die Quelle unserer ursprünglichen Lebenskraft.

Erweitert wird die eher subtile Arbeit im Lebenstor Qigong® durch ausgewählte Dao-Übungen.

Voraussetzung: Kenntnisse Taiji und Qigong (stilübergreifend)

Kurs B: Einführung in die Halsspirale

Inhalt des Kurses ist die Kopfhaltung: wie gehalten von einer Schnur bei den Ausatmern oder: nach oben strebend, als ob der Scheitel den Himmel spalten würde, bei den Einatmern.

Dazu spielen die Drehungen des Kopfes eine wichtige Rolle: wann bleibt »die Nase überm Nabel« und wann drehen Kopf und Zentrum gegenläufig? Diese Unterschiede zu beachten eröffnet den Zugang zur Halsspirale, dem letzten »Verbindungsstück« der Spiralbewegungen zwischen Erde und Himmel, sozusagen die Pforte der Körperspiralen zum Himmel.

In der Yin-Yang-Dynamik der Bewegungen ermöglicht sie außerdem den Einsatz der Inneren Kraft als würde man einen Bogen spannen.

Voraussetzung: Taiji-Form

Kurs C: Formkorrektur Teil 3: Zentrum

Statt Push-hands gibt es diesmal wieder Korrektur Teil 3, Zentrum.

Teil 3 ist immer eine Korrektur wert und Zentrum ergänzt sich gut mit Halsspirale.

Voraussetzung: Taiji-Form

Unterrichtszeiten	Samstag	Sonntag
Kurs A	10:30 – 11:20 Uhr und 16:15 – 17:05 Uhr	10:00 – 10:50 Uhr
Kurs B	11:30 – 12:20 Uhr und 17:15 – 18:05 Uhr	11:00 – 11:50 Uhr
Kurs C	12:30 – 13:20 Uhr und 18:15 – 19:05 Uhr	12:00 – 12:50 Uhr

Bitte beachten: die Kursdauer beträgt jetzt 50 Min., damit KursteilnehmerInnen und Lehrer jeweils 10 Min. Pause haben.

Kursort/Übungsraum

Taiji Mittendrin, Konradstrasse 3, CH-8400 Winterthur (www.taiji-mittendrin.ch)

Kursgeld

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 2021

20./21.03.2021 • 18./19.09.2021 • 06./07.11.2021

Anmeldung

Frieder Anders: Atemtyp Taiji®

Wochenendkurse 2021 in Winterthur mit Meister Frieder Anders

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon

Mobiltelefon

E-Mail-Adresse

Kursbuchung (Mindestbelegung: Teilnahme an zwei Kursen):

20./21.03.2021 18./19.09.2021 06./07.11.2021

	Samstag	Sonntag
<input type="checkbox"/> Kurs A: Dao-Übungen und Lebenstor-Qigong®	10:30 – 11:20 Uhr und 16:15 – 17:05 Uhr	10:00 – 10:50 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs B: Einführung in die Halsspirale	11:30 – 12:20 Uhr und 17:15 – 18:05 Uhr	11:00 – 11:50 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs C: Formkorrektur Teil 3: Zentrum	12:30 – 13:20 Uhr und 18:15 – 19:05 Uhr	12:00 – 12:50 Uhr

Kursgeld 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)

Bankverbindung

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

Anmeldung

Anmeldung bis **drei Wochen** vor Kursbeginn schriftlich, per Fax +49 69 727379 oder per E-Mail an info@taijiakademie.de. Gleichzeitige Zahlung der Kursgebühr erbeten.

Datum

Unterschrift