

Achtsamer Kontakt - mit dir und anderen:

Tui Shou/ Tai Ji-Workshop

Samstag 10. März 2012

09:30 – 16:00

zentral in Winterthur

150.00 Fr.



Tuschzeichnung: François Huguenin 2005

Tui Shou ist eine Form des **Tai Ji's**, welche **zu zweit** geübt wird. Sie folgt den **grundlegenden Prinzipien** und ist gleichzeitig **spielerisch**.

Das **Erforschen** des Energieflusses **in Kontakt** mit einem Gegenüber, ermöglicht dir, die eigene Mitte, Wurzeln und Körperstruktur zu **stärken**.

Erfahrene optimieren durch diese Arbeit ihr Tai Ji. **Neu-Beginnende** lernen die Grundlagen kennen. **Alle** nehmen hilfreiche Impulse mit für ihr Leben im Alltag.

mit Donat Curti und Astrid Brütsch

Infos und Anmeldung: 078 832 46 87

info@taiji-qigong-tanz.ch, www.taiji-qigong-tanz.ch

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

TAI JI QI GONG TANZ

Achtsamer Kontakt - mit dir und anderen:

Was du noch erfährst:

Die **Unmittelbarkeit** des Empfangens und Aussendens lässt dich ganz **präsent** sein.

Qi (Energie) **folgt** einfachen **Gesetzmässigkeiten**, welche du erfahren lernst. Das Erleben dieser Prinzipien ermöglicht dir einen **intensiven Kontakt** mit dir selbst und deinem Gegenüber und hilft dir, alltägliche (Beziehungs-)Prozesse besser zu **verstehen** und sinnvoll zu **bewältigen**.

Du lernst das, was auf dich zukommt, als das wahrzunehmen, was es ist – nämlich **reine Energie**.

In diesen Stunden kultivieren wir die **Freude**, welche entsteht, wenn es zwischen zwei Menschen so richtig fließt.

Ein **angemessener Wechsel** zwischen Übungen in Kontakt mit anderen und nur mit sich selbst wird berücksichtigt.

TAI JI QI GONG TANZ