

Taiji

Ruhe und Tiefe im Körper erleben

Was erwartet euch?

Ich möchte dir Möglichkeiten zeigen, um mit Bewegung tiefer ins **Spüren** zu kommen. Ruhige, fließende und langsame Bewegungen ermöglichen es dem Übenden eine tiefere **Verbindung** zum eigenen Körper aufzubauen. Die Bewegungen im Außen bringen dich langsam nach Innen.

Was bewirkt Taiji?

Stress und Hektik im Alltag belasten unseren Körper, aber auch unseren Geist. Die Folgen sind Erschöpfung, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Verspannungen...

Durch Taiji verfeinert sich die **Körperwahrnehmung**. Spannung und Entspannung können dadurch deutlicher voneinander unterschieden werden und so können auch alte und festgefahrene **Bewegungsmuster** mit der Zeit **aufgelöst** werden. Muskeln, Faszien und Gelenke werden gelöst und offengehalten, während die inneren **Stabilisatoren** des Körpers zu arbeiten beginnen. Die Bewegungen werden dadurch geschmeidig und voller Stabilität.

Für wen ist Taiji geeignet?

Taiji eignet sich für **alle** .. 😊

Diese Bewegungskunst bietet den großen Vorteil, dass sie an alle Altersklassen und Niveaus angepasst werden kann. Taiji ist **wandelbar** und verändert sich laufend mit dir. Es ist langsam, schnell, sanft, kraftvoll, leicht, schwer, Yin und Yang. Taiji ist so wie du es praktizieren willst. Es verbindet **Bewegung, Atmung** und **Meditation**. Es ist voller **Aufmerksamkeit** .. es holt dich ins JETZT. Körper, Geist und Seele können entspannen..

Neugierig....? Dann lass uns beginnen..

Termine: immer freitags von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der VS Nickelsdorf

Kosten: 10 Einheiten – 150€

Anmeldung und weitere Informationen unter: **0680/245 80 45**