

## CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06  
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15  
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebouncer: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



# Tai Ji Quan

## Fortlaufende Kurse und Tageskurse

Tai Ji Quan ist eine alte daoistische Kampfkunst. Neben den Aspekten der Selbstverteidigung wird Tai Ji Quan auch als Bewegungsmeditation und als eine Form des Qi Gong praktiziert. **Tai Ji**, das höchste Prinzip, kommt von Wu Ji, dem Unendlichen. Es ist die Mutter der beiden polaren Prinzipien Yin und Yang, dem fließenden Wechselspiel von Stille und Bewegung.

Die harmonischen Bewegungen des Tai Ji Quan bewirken vieles: sie erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, geben ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit und ermöglichen dadurch eine wohltuende körperliche und geistige Entspannung. Diese alte chinesische Bewegungskunst hilft uns wieder mit „beiden Beinen auf dem Boden zu stehen“, alle Schwere des Körpers soll nach unten sinken, damit wir wie ein „Stehaufmännchen“ den Stürmen des Lebens mit einem dynamischen Gleichgewicht begegnen können. Im Kurs wird eine Form des Chen Stils gelehrt. Dieser Stil zeichnet sich durch fließende spiraldynamische Bewegungen aus, die den Energiefluss im gesamten Meridiansystem aktivieren.

### Kursinhalt

- Einführung in die Tai Ji Quan Übungsprinzipien und Grundbewegungen
- Übungen zur zentrierten Körperhaltung und Gleichgewicht
- Tai Ji Quan Form (Chen-Stil)
- Meditativer Abschluss

### Kursleitung

Birgit Buschmann, Jahrgang 1963, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, dipl. Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM (Akupunktur, chinesische Kräuterheilkunde, medizinisches Qi Gong), Qi Gong Ausbilderin SGQT. Ausbildung in Spiraldynamik® und in SE® Somatic Experiencing Traumalösungen. Entwickelte zusammen mit Ingrid Luginbühl J. die DYNAMIC REBOUNDING Methode (neu bellicon® HEALTH).

### Kurstag

Daten auf Anfrage

### Kurszeit

nach Anfrage

### Kursgebühren

10 x 90 Min. CHF 320.-

Kleingruppe 6 bis 8 Personen

Kleingruppe bis 5 Personen

10 x 90 Min. CHF 350.-

Einzellektion CHF 40.-

### Mitbringen

Bequeme Kleidung,  
Sportsocken, grosses Badetuch

### Anmeldung / Kursort

CHI-ZENTRUM  
Tel. 044 741 22 06  
info@chi-zentrum.ch  
www.chi-zentrum.ch

### Informationen

Birgit Buschmann  
Tel. 079 326 64 16  
birgit\_buschmann@bluewin.ch

