

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-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



Tai Ji Quan

Fortlaufender Kurs mit Birgit Buschmann

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.

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 mentale Entspannung. Im Kurs wird eine Kurzform des Wudang Stils gelehrt. Dieser Stil zeichnet sich durch fließende spiraldynamische Bewegungen aus, die den Energiefluss im gesamten Meridiansystem harmonisieren.

Kursinhalt

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

Kursleitung

Birgit Buschmann, Jahrgang 1963, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin IAC, dipl. Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin (Akupunktur, chinesische Kräuterheilkunde, medizinisches Qi Gong), Qi Gong Ausbilderin SGQT.

Kurstag
Donnerstag

Kurszeit
18.30 - 19.45 Uhr

Kursgebühren
10 x 75 Min. CHF 300.-
Kleingruppe ab 6 Personen

Kleingruppe bis 5 Personen
10 x 75 Min. CHF 330.-
Einzellektion CHF 37.-

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

