

## 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

## Tageskurse 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.

### Kursdaten / Kurszeiten

Sa. 24.10.26 oder 24.04. 2027  
09.30 - 12.30 und 14.00 - 17.00 Uhr  
Weitere Daten auf Anfrage

### Kursgebühren

CHF 190.-  
Kleingruppe 6 Personen

### 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

