

Was ist Taijiquan

Taijiquan ist Kampfkunst, Gesundheitspflege, Aufrichtung, Entspannung.

Wofür soll ich Taijiquan praktizieren?

Durch die Übungen werden Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht. Über die körperliche Aufrichtung und Entspannung wird die Wirbelsäule stark entlastet und Muskelverspannungen werden durch das Loslassen gelöst. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit führen uns zu einer subtileren Wahrnehmung und einen besseren Umgang mit uns selbst, und in Folge auch mit unserem Umfeld. Taijiquan kann von jedermann unabhängig vom Alter ausgeübt werden.

Inhalte zum Kurs

Wir finden den richtigen Stand, die Aufrichtung der Wirbelsäule und das Loslassen der Muskulatur. Solo- und Partnerübungen führen uns zu einer neuen Körperwahrnehmung und wir erspüren die Fülle und Leere im Wechselspiel von Yin und Yang. Die Form wird in langsamen Schritten erlernt. Durch die Übung von Tuishou (Schiebende Hände) lernen wir mit einwirkenden Kräften umzugehen und unsere Bewegungen zu optimieren. Unsicherheiten werden sofort erkannt und die eigene Entwicklung gefördert.

Kurse und Workshops 2009:	Kursname	Ort	Uhrzeit
Michwochs ab 8 Anmeldungen	Taiji	Telfs, Kindergarten-Markt	18:00-19:00
Mi ab 1. April 4x Schnupperkurs	Ganzkörper- gymnastik	Telfs, Kindergarten-Markt	19:00-20:30
Do ab 16. April 4x Schnupperkurs	Taijiquan	Seminarzentrum Lichtgarten, Innsbruck	17:45-19.00
Donnerstags	Taijiquan	Seminarzentrum Lichtgarten, Innsbruck	19:00-20:20
Di oder Fr Vormittag ab 8 Anmeldungen	Taiji für Senioren	SZ Lichtgarten: Dr.-Glatz-Strasse 27 (Nähe Eisstadion)	09:00-10.15
14.-15. September	Workshop mit Lau King	Innsbruck	Mo – Di Mi optional

Anmeldung und Infos unter: 0650 / 640 8310

Angelika Berloff Diplom Taijiquan Kursleiterin

Shambhala



Jede Reise beginnt
mit dem ersten Schritt
Laotse



Mein Taiji Weg:

Auf der Suche nach einer Bewegungskunst, die ich bis ins höchste Alter ausüben kann und die mich geistig wie körperlich weiterbildet, bin ich auf Taijiquan gestoßen.

Meine ersten Kontakte begannen mit einfachen Taiji Abläufen und später erfuhr ich die „Geheimnisse“ des Sinkens, der Verwurzelung und den „Tui Shou“ im Taijiquan. Fasziniert übte ich regelmäßig und es eröffneten sich neue Körperwahrnehmungen in der Aufrichtung und Entspannung, beim Loslassen und durch die Verwurzelung.

Bald hatte ich auch den richtigen Lehrer gefunden und ein intensiver Taiji Weg begann. In der Zwischenzeit ist es schon eine kleine Reise, der Weg bleibt derselbe aber die Landschaft verändert sich. Taiji ist ein Weg, aus dem ich Ruhe, Zentriertheit und Kraft schöpfe, und der sich in das tägliche Leben integrieren läßt.

<http://www.tiroltaiji.com>



James Lau K. King
aus Malaysia

Ausbildungen

2008 Dipl. Taiji Kursleiterin beim Tai Chi Verein Shambhala in Wien
www.shambhala.at

2004 Taiji Kursleiterin Deutscher Taiji Verband

2003 Lehrwart für Haltungsturnen
2001 Lehrwart für Fit Erwachsene, Aerobic und Step Aerobic

Fortbildungen

Verschiedene Taiji Seminare
Seit 2002 Taiji und Qi Gong Kongresse
Seit 1990 Aerobic Kongresse

Aus- und Fortbildungen bei folgenden Taijiquan LehrerInnen

Chaitanya Franz Pölzl
<http://www.shambhala.at>

James Lau King

Niki Deistler
<http://www.taijiarts.at/>

Patrick Kelly
<http://www.patrickkellytaiji.com/>

Wilhelm Mertens
<http://www.wilhelmertens.de/>

Chaitanya
Angelika



Mein Angebot:

Taijiquan

- Lockerungsübungen nach Meister Huang Xiangxian und Patrick Kelly
- Kurzform nach Zheng Manqing
- Tuishou (Schiebende Hände)
- Partnerübungen
- Yun Qi Fa nach Lau King
Kleingruppen und Einzelunterricht

Taiji

- Taiji für SeniorInnen

Waffenform

- Fächer

Haltungsturnen

- Unterricht in Kleingruppen

Email: angelika@tiroltaiji.com