

Taijiquan (Tai Chi)



Die Chen Familie in der Provinz Henan in China hat seit dem 17. Jahrhundert eine Kampfkunst namens Taijiquan entwickelt. Beeinflusst vom Taoismus, haben sie die Elemente des Qigongs mit denen des Kämpfens verbunden. So entstand eine Kampfkunst mit meistens runden langsamen meditativen Bewegungen, die ab und zu durch schnelle explosive Bewegungen versetzt werden. Diese Bewegungsserie begünstigt die Energiezirkulation im Körper und dadurch verstärkt die vitale Energie. Das regelmäßige Üben des Taijiquan führt zur körperlichen Gesundheit und inneren Ruhe.

In diesem Kurs wird die antike Form mit 76 Figuren vom Chen-Stil Taijiquan unterrichtet, das die Chen Familie aus Hanan seit jeher entwickelt hat. Mein Grossmeister gehört der 19. Generation der Chen Familie an.

Ort: Selbsthilfecenter und **im Park beim schönen Wetter**,
Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Eingang: Altersheim „Kluspark“, zwischen den Haltestellen
Hölderlinstrasse und Klusplatz mit Tram 3, 8, 15 und Bus 33.
Nach dem Eingangstor rechts das kleine Gebäude „Selbsthilfe Center“.
Der Raum ist im Untergeschoss.

Zeit: Dienstags von 19:30 bis 20.45 Uhr
(Einstieg ist jederzeit möglich.)

Kosten: 32 CHF / Lektion (75 Minuten)
Manche Krankenkassen zahlen einen Teil zurück.

Leitung und Anmeldung:

Frau **Jiyon Song**

Praxis für Craniosacral Therapie & Energiearbeit & Heilbäder & Qigong / Taijiquan
Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich

076 4898 251

www.eineblume.eu