



TaiChi

Neuer Kurs !

im „Lebensart Kevelaer“

Twistedener Str. 67, 47623 Kevelaer

14. November 2024~17 Uhr

21. November 2024~17 Uhr

Inhalt:

Form Authentischer Yang-Ming-Stil
QiGong Übungen

Kleidung:

Lockere weite und bequeme Kleidung,
sowie Schuhe mit einer weichen Sohle
oder dicke Socken – keine Turnschuhe

Peter Trousil

TaiChi- und QiGong Lehrer
REIKI Meister und -Lehrer
JinShinJiutsu Praktikant
zertifizierter EnerQi-Trainer

☯ Info und Anmeldung ☯

0173/6830130 oder info@taichi-qigong.org



Das Zeichen
„Tai“ im Chinesischen ähnelt dem Körper des
Menschen, der sich weit öffnet und sich
zugleich auf die Quelle seiner Lebenskraft in
seiner Mitte konzentriert

TaiChi ist eine Methode, die durch Harmonisierung der
Yin- und Yang-Kräfte der Gesundheit von Körper, Geist und Seele dient.

Die ruhig fließenden Bewegungen – sozusagen in Zeitlupentempo
ausgeführt – überzeugen weltweit als sehr effektive, umfassende
Heilgymnastik. Blockaden auf den Energieleitbahnen werden aufgelöst.
Die Lebenskraft – Qi – kann dadurch ungehindert und frei fließen; und die
Funktionen der inneren Organe werden reguliert.

Auf sanfte Weise trainiert man Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und
man stabilisiert die Wirbelsäule.

Die Übungen helfen – regelmäßig ausgeführt – Stress und Hektik
abzubauen und führen zu einer ganzheitlichen Entspannung, die zugleich
anregt und belebt.

Gleichzeitig ist es ein Weg zur inneren chinesischen
Selbstverteidigungskunst TaiChi Quan.