



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE GISA ANDERS

**Taichi-Einführungskurs 11.10.26 – 18.10.26 im Hotel Bella Vista, Trafoi 11, Südtirol, www.bella-vista.it, www.ortles.info, www.stelvio-residence.com
„Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“**



Die meisten haben schon einmal die schönen, fließenden Bewegungen des Taichi gesehen, vielleicht in einem Film über Asien oder sogar bei einem Spaziergang im Park. Die fernöstliche Bewegungskunst hat mittlerweile viele Anhänger im Westen gefunden. Taichi begeistert durch seine sanften Bewegungsabfolgen, die zusammen mit bewussten Atemübungen den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringen.

Zum Wesen der altchinesischen Bewegungskunst Tai Chi Chuan gehört es, aus der optimalen Anpassung an die Schwerkraft die eigene Mitte zu finden, sowie Leichtigkeit und Kraft zu erlangen. Beeindruckende Fähigkeiten und Eigenschaften, die durch ein einfaches Übungssystem praktiziert und deren Effekt bei allen sportlichen und geistigen Aktivitäten eingesetzt werden kann.

Ruhe und Gelassenheit sind die Basis für ein gesundes Leben, doch Stress und Reizüberflutung rauben die Kraftreserven und machen anfällig für Krankheiten. Wer sich mit Taichi – als das „Große Letzte oder Höchste Prinzip“ übersetzt – beschäftigt, folgt den Prinzipien der taoistischen Philosophie, die im wesentlichen besagt, dass der Mensch als Teil der Natur, mit sich und der äußeren Natur in Harmonie leben sollte. Der Name „Ch'i-Kung“ (Qi-Gong) bedeutet „Übung der Lebensenergie Ch'i und bezeichnet unzählige chinesische Übungen, die durch

aufrechten Stand und Bewegungen der Gelenke den Energiefluss anregen, die Physis kräftigen und Körper und Geist harmonisieren. Denn wenn die vitale Energie Ch'i ungehindert durch den Körper fließen kann, dann, so heißt es, ist der Mensch gesund. Hauptgrund dafür ist die Übung der Wirbelsäule. Sie wird im Taichi Chuan ständig aufrecht getragen, Steißbein und Scheitelpunkt in einer Linie, dass die Wirbel so balanciert werden wie ein Stapel Teller - Oberkörper und Schulter ganz losgelassen. Deswegen kann die Energie aus dem Beckenbereich in den Kopf steigen und auf der Vorderseite des Körpers wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurücksinken und sich dabei durch den ganzen Körper ausbreiten, angetrieben durch die ruhigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen mit gebeugten Knien, gelenkt von der geistigen Kraft und unterstützt von langsamer und tiefer Atmung und Ch'i-Kung im Stehen geübt.

Kennzeichen dieser Übungen sind langsame, entspannte Bewegungen, die bewusst ausgeführt, von Jung und Alt erlernt werden können. Neben dem konzentrierten Erlernen der Taichi-Form werden Ch'i-Kung (Qi-Gong), taoistische Gesundheitsübungen und Meditation unterrichtet. Individuelle Korrekturen sowie Ch'i-Tests und spielerische Kampftechniken runden die Praxis ab. Schriftliche und visuelle Übungshilfen dienen als Grundlage für weiteres Üben zuhause. Wir genießen die Ruhe und Entspannung mit gleichzeitiger Wachheit.

Gisa Anders, seit vielen Jahren Expertin dieser besonderen Bewegungskunst, erlebt selbst sowohl in ihrer täglichen persönlichen Praxis als auch bei ihren Schülern die Wohltaten für den ganzen Organismus.

Anmeldung: Hotel Bella Vista, rezeption@bella-vista.it

Anreise: 11.10.26 (Sonntag), Abreise: Sonntag 18.10.26

Unterrichtszeiten täglich von

Montag 12.10.26, 11.00-12.30 Uhr und 17.00-18.30 Uhr

bis Samstag 17.10.26, 11.00-12.30 Uhr und 17.00-18.30 Uhr



Gisa Anders, Taichi-Dozentin

Von 1986-2003 Ausbildung zur Taichi-Dozentin im Rahmen der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association). 1992 Lehrerprüfung bei Meister K.H. Chu, London. Danach intensive Lehrtätigkeit und ständige Weiterbildung mit jährlichen Prüfungen bei M. K.H. Chu. Seit 2006 Taichi und Ch'i-Kung Schule in Bad Nauheim und Bad Salzhausen. Von 2009-2019 Taichi-Unterricht in der Median-Kaiserberg-Klinik und seit 2018 an der Universität Frankfurt.

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de