



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

Taichi-Einsteigerkurse vom 03.08.26 – 20.12.26

Bad Nauheim: Südpark v. Bad Nauheim (Sommer)

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.

In der Praxis werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i-Kung im Stehen geübt. Schon da können die Grundlagen des Taichi Chuan kennen gelernt werden: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip. Danach gibt es eine behutsame Einführung in den Bewegungsablauf des Taichi Chuan. Individuelle Korrekturen und spielerische Ch'i-Tests runden die Praxis ab. Schriftliche sowie visuelle Übungshilfen unterstützen das Üben zuhause.

Zeit: Dienstag, 04.08.26, 19.00-20.00 Uhr

Donnerstag, 06.08.26, 18.00-19.00 Uhr

Probestunde zum Kennenlernen mit Anmeldung!

Anmeldung zu den Kursen mit Anmeldeformular: Taichi und Ch'i-Kung Schule Gisa Anders

Kursgebühr: € 230,00/Kurs mit Frühbucherrabatt zahlbar bis 19.07.26

Kursgebühr: € 260,00/Kurs ohne Frühbucherrabatt

Kursgebühr: für 2 Kurse € 420,00

Unterrichtsfrei: an allen gesetzlichen Feiertagen und in den hessischen Schulferien (Sommerferien 29.06.-02.08.26, Herbstferien 05.10.-17.10.26) mit Anmeldeformular: Gisa Anders, 61231 Bad Nauheim, Hochwaldstr. 45a, Tel. 06032-3076163 oder gisa.anders1@gmail.com

Taichi-Ferien- bzw. Wochenendkurse:

12.08.26, 18.30-21.00 Uhr Selbstverteidigungskurs, An der Welle 3, Frankfurt kommunikation@die-welle.de

14.08.-16.08.26 Taichi-Einführungskurs, Bioarche, A- 9372 St. Oswald – Eberstein-Kärnten, www.bioarche.at

Taichi-Wochenendkurs 22/23.08.26 dasgute.Haus, Friedberg, Kaiserstr. 79



Freundeskreis für
Kunst, Kultur und
Fröhliches Erwachen
www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

