



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

Hochwaldstr. 45a, 61231 Bad Nauheim

Telefon 06032 – 307 61 63

Telefax 06032 – 307 60 48

E-Mail: gisa_anders@arcor.de

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de



Estate TAICHI in Montagna a Trafoi, ITALIA

Hotel Bella Vista dal 04.10 al 11.10.20

Chi pratica Taichi Chuan o Ch'i Kung, per una vita e':

„Liscio come un bambino, sano come un boscaiolo e rilassato come un saggio

.....“ (Taichi testi classici)

Taichi e Ch'i-Kung in generale

Ch'i Kung (Qi Gong) è il termine generico per tutti gli esercizi del corpo che servono per il risveglio e la conservazione del Chi (energia vitale).

Lo stile originale Yang Ch'i Kung coinvolge la postura ed il camminare in atteggiamento di Tai Chi Chuan (una serie di movimenti interconnessi). Posture particolari consentono risoluzioni di tensioni, in particolare nel collo, nella schiena e al torace. Attraverso la centratura da in piedi le gambe sono addestrate in un modo particolare da rafforzare la posizione eretta. Le varie particolari posizioni delle braccia incoraggiano il libero flusso del respiro e dello sviluppo del Ch'i, che può essere testato negli esercizi con un partner.

Ch'i Kung è quindi un ottimo esercizio fisico per la salute ed una buona base per l'apprendimento del Taichi. Morbidezza e rilassamento anziché rigidità e durezza è la via del Taichi Chuan. Non resistere ad un attacco, ma seguire il suo movimento, diventare un tutt'uno con esso, senza perdere il centro, è uno degli atteggiamenti fondamentali di Taichi Chuan. Insieme all'apprendimento concentrato del Taichi, da Lunedì a Sabato

, vengono anche insegnati il Ch'i Kung e gli esercizi taoisti per la salute e la meditazione.

Correzioni individuali e Ch'i-test e tecniche di combattimento completano la pratica.

Testi e materiali didattici visivi serviranno come base per un'ulteriore pratica a casa.

Ogni giorno sentiamo l'effetto positivo del Taichi sulla mente e sul corpo,

perché il Taichi ci mantiene in forma e sani ed allo stesso tempo ci dà la pace

interiore e la serenità di cui abbiamo bisogno nella vita di tutti i giorni. Durante questi giorni, avremo l'occasione di godere dei benefici del Taichi, mattina e sera nel parco in prossimità del centro.

Lezioni da lunedì a sabato, 9:00-10:00 alle 18.00-19.00, Prezzo per il corso 220,--€

Luogo: Bella Vista, Trafoi, Italia,

*(i prezzi dipendono dal tipo di camera prenotata - www.bella-vista.it)

Il prezzo della mezza pensione include una ricca colazione a buffet ed una cena di 4 portate con buffet di insalate, degustazione settimanale di vino, acqua naturale e mele che potrete gustare tutto il giorno. L'uso di una piccola area benessere con sauna, bagno turco e cabina ad infrarossi. Inoltre sauna ed idromassaggio all'aperto con vista panoramica. Servizio di custodia per bambini. Due escursioni guidate con il famoso campione del mondo di sci e proprietario dell'hotel Gustav Thöni.

w.bella-vista.it

Altri corsi di vacanze – Bagno Vignoni, Italia e Nepal:

Taichi-corso a Bagno Vignoni, Toscana 12.05.-19.05.20

Viaggio Spirituale Nepal: 07.08.20 – 21.08.20

