



# Tai Chi • “24er Form-Vertiefung”

## Inneres Tai Chi • Matrix 1

**Inneres Tai Chi • Matrix 1 vermittelt die Basis für die “Energiearbeit” im Tai Chi. Alles um uns herum und in uns ist Energie und Schwingung, wirkt nach innen und nach aussen. Wir strahlen innere Energie nach aussen ab und nehmen äussere Energie (Hun Yuan Qi) aus der Natur auf, sammeln und zentrieren die Energie.**



**Inneres Tai Chi • Matrix 1 ist eine Vertiefung der Tai Chi “24er Form” auf der SONG-Ebene.** Wir werden den Körper, vor allem die 9 Hauptgelenke, die 2 Kua`s und die Sehnen in der Tai Chi Bewegung so natürlich ausrichten, dass wir uns jederzeit mit der Energie verbinden und diese mit unserem Atem und einer klaren Absicht lenken können. Wir spüren, dass es Linien im Körper gibt, die uns so ausrichten, dass Leichtigkeit entsteht. Durch das Achtsame bewegen aus dem Basis-Zentrum erfahren wir, dass die Bewegungen wie Wirbelströme durch den Körper fließen. Wir werden das Öffnen und Schließen der Gelenke wahrnehmen, wie die Bewegung, die Kraft und die Energie durch den Körper fließt.



### Inhalte:

- Tai Chi “24er Form” vertiefen auf der SONG-Ebene.
- Tai Chi “24er Form” - Die Bewegungsenergie in der Form spüren und bewusst lenken.
- Das Öffnen der Energietore mit Yi, u.a. die 9 Gelenke und 2 Kua`s regulieren.
- Tai Chi “zunehmende und abnehmende innere Kraft” nach den 5 Elementen.
- Tai Chi Spiralbewegungen in Armen, Beinen, Wirbelsäule.
- Zheng Mian Chan Si “Die äusseren und inneren Kreisbewegungen” im Tai Chi.
- Die Aktivierung der Gehirn-Rückenmarks-Pumpe über die Ellenbogen.



<b>Tag/Termin:</b>	<b>Samstag / Sonntag, 29. – 30. Juni 2019</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Samstag; 10.00 – 17.30 Uhr // Sonntag, 10.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>170,00 € - 2 Tage // 90,00 € - 1 Tag</b>
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle (an der Freizeitanlage Rhodt) • Turnstraße • 76835 Rhodt</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Harald Hasenöhrl</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Ji Lehrer, Qi Gong Therapeut</li><li>• Instructor für Touch for Health und Energetische Anatomie</li><li>• Ausbildung in Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK)</li><li>• Seit 28 Jahren Weiterbildungen und Ausbildungen, in Tai Ji Quan, Qi Gong, Energiearbeit, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer Mai Jin, He Lin, Yu Chang Fu und anderen Lehrern.</li></ul>

### Anmeldung & Information:

#### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

[www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)

[info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)