

Tai Chi • “24er Form-Vertiefung”

Inneres Tai Chi • Matrix 2

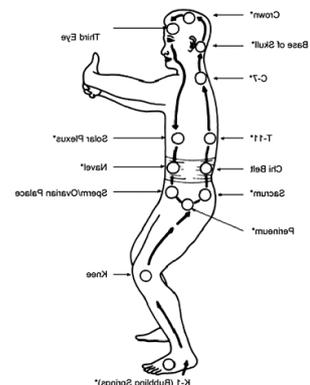
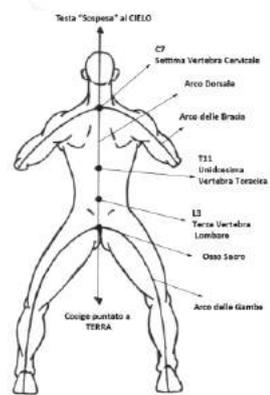
Inneres Tai Chi • Matrix 2 vermittelt die Basis für die “Energiearbeit” im Tai Chi. Der Körper ist durchzogen mit Energiebahnen, die eine Verbindung haben zu den drei Energiezentren “Unteres Dantien”, “Mittleres Dantien”, “Oberes Dantien”, sowie zu den Energietoren, zu den 9 Gelenken und zu den 4 Kua`s.

An diesem Wochenende werden wir die Tai Chi “24er” Form vertiefen, indem wir in der Form die Gelenke ausrichten und öffnen, damit die Energietore geöffnet werden und der Chi Fluss auf den Energiebahnen spürbarer wird. Weiterhin werden wir mit YiNian im Tai Chi arbeiten, um die Qualität des Energieflusses zu verstärken.

Wir werden im Seminar die “5 Schritte” für die Erdung erlernen, die 4 Basis-Wirbelsäulenbewegungen, den “Kleinen Energiekreislauf” mit seinen Energietoren und das Bewusste erspüren der 3 Energiezentren integrieren.

Inhalte:

- Tai Chi “24er Form” vertiefen und die Gelenke öffnen.
- Tai Chi 24er Bewegungen und die 4 Basis-Wirbelsäulenübungen.
- Tai Chi und der Wu Chi Stand “Die 5 Schritte für die Erdung”.
- Tai Chi “Kleiner Himmlischer Kreislauf” und die Energietore.
- YiNian und die 3 Energiezentren bewusst wahrnehmen.
- Der Tai Chi Kreis für die Bewegungsausrichtung und das Öffnen der Energietore und der Energiebahnen.



Tag/Termin:	Samstag / Sonntag, 28. – 29. September 2019
Zeit:	Samstag; 10.00 – 17.30 Uhr // Sonntag, 10.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	170,00 € - 2 Tage // 90,00 € - 1 Tag
Ort:	Haus der Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler
Leitung:	Harald Hasenöhrl <ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi Lehrer, Qi Gong Therapeut • Instructor für Touch for Health und Energetische Anatomie • Ausbildung in Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK) • Seit 28 Jahren Weiterbildungen und Ausbildungen, in Tai Chi Chuan, 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.

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de

