



Tai Chi Stock - Vertiefung

Kloster St. Fidelis in Zell am Harmersbach

31. Januar – 02. Februar 2020

Die Tai Chi Stock Vertiefung findet im ruhigen und stillen Kloster St. Fidelis in Zell am Harmersbach im Schwarzwald statt. Hier an diesem stillen Ort werden wir die Tai Chi "Blaue Drachenstock Form" intensiv in der Stille üben, vertiefen und mit dem "Dao Weg" der Meditation verbinden, um nach innen zu gehen, stiller und ruhiger zu werden, nach innen zu sehen und das Äußere mit dem Inneren zu verbinden, damit unsere Energien, unser Atem und unsere Bewegungen leichter und kraftvoller fließen.

Inhalte:

- Tai Chi "Blauer Drachenstock" Form - Vertiefung.
- Die 13 Tai Chi Stock-Techniken "Äussere Bewegung, innere Ausrichtung und Atem verbinden".
- Die 9 Gelenke regulieren, sich ausrichten für Erdung, Energie und Leichtigkeit.
- Das Öffnen und Schließen des "kua" und den Chi-Gürtel aktivieren.
- Die Wirbelsäule als Antriebswelle der Tai Chi Stock Bewegungen und der Energie.
- Die Spiralbewegungen in Verbindung mit den Sehnen längen und öffnen.
- Tai Chi Stock "Meditation • Atem • Vorstellungskraft • Energiekreisläufe.

Das Haus ist einfach ausgestattet, gepflegt und gemütlich. Es hat 14 Einzel- und drei Doppelzimmer mit Waschgelegenheit. Die Duschen und die Toiletten befinden sich im Flur. Die Verpflegung besteht aus vier Mahlzeiten, Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Tee und Abendessen. Das Haus bietet uns einen Kursraum, eine große Turnhalle, einen wunderschönen Meditationsraum, sowie einen Klostergarten mit schattigen Plätzen zum Üben und Ruhe finden.

Termin:	Freitag, 31.01.2020 ab 16.00 Uhr bis Sonntag, 02.02.2020 bis 16.00 Uhr
Gebühr:	Kurs: 170,00 € Unterkunft & Vollverpflegung: 105,00 €
Sonstiges:	Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen
Ort:	Kloster St. Fidelis "Haus der Begegnung" • Klosterstraße 1 • 77736 Zell am Harmersbach
Leitung:	Harald Hasenöhrl <ul style="list-style-type: none">• Qi Gong Therapeut und Tai Chi Lehrer.• Touch for Health Instructor• Energetische Anatomie Instructor

Anmeldung & Information:

[Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de