

„Das Zentrum Drehen“

Ein Wochenendseminar des Taiji-Qigong e.V. München zum Thema

Innere Prinzipien des Taijiquan: Dan Tian Rotation (Yun Dantian Qi)

mit Howard Choy

Die Klassiker des Taijiquan sprechen davon, daß „Die Kraft in den Füßen wurzelt, durch die Beine fließt, vom Zentrum kontrolliert wird und durch die Finger wirkt“.

Wie man die Kraft (Energie, Qi) vom Zentrum aus kontrolliert erklärt Howard Choy in diesem Seminar und erläutert es anhand von Einzel- und Partnerübungen. Dabei geht er auf jede(n) Teilnehmer(in) individuell ein und korrigiert sie/ihn in seiner Körperstruktur.

Howard Choy (Cai Hong 蔡洪 (B.Arch), Direktor und Cheftrainer des Sydney Tai Chi and Qigong Centre, Feng Shui Architekt, übt seit über 45 Jahren und hat von einigen der besten Taijiquan- und Qigong Lehrern gelernt, darunter Yang Sau-Chung (Taijiquan der Yangfamilie), Chen Xiao-Wang (Taijiquan der Chenfamilie) and Chen Yong-Fa (Choy Lee Fut und Lohan Qigong). Howard Choy lebt derzeit in Berlin.

Wann:

Samstag, 22.01.2011 und Sonntag 23.01.2011

Zeit: Sa, So 10-18 Uhr

Wo: voraussichtlich: Schulsporthalle in der Schulstr. 3a, München (Rudolf-Diesel-Realschule, Nähe Rotkreuzplatz).

Die Unterrichtssprache ist Englisch. Bei Bedarf übersetzt jemand.

Kosten: EUR 130,-- für Vereinsmitglieder, EUR 190,-- für Nichtmitglieder

Weitere Informationen

Taiji Qigong eV München

Tel. 089-5100 9832, Fax 089-5100 9847,

E-Mail: info@taiji-qigong.de,

Homepage: <http://www.taiji-qigong.de>