

Taiji als Schlüssel zur Körperharmonie

*** Entdecke in zwei Tagen die Grundlagen des Taijiquan *
mit Lars Houdek**

12.-13.Juli 2025, 10.00 – 14:30 Uhr

im „impuls e.V.“- Zentrum für gesunde & künstlerische Bewegung-
Fleetrade 78, 28207 Bremen

In diesem zweitägigen Seminar erfährst du Taiji als Bewegungskunst, die mehr Harmonie in deine Bewegungen und gesundheitliche Vorteile bringen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Das Seminar ist auch gültig zur Verlängerung von Rehasport-Lizenzen (10 UE gesamt).**

Taiji entstammt den Beobachtungen eines Mönchs, der den Kampf zwischen Schlange und Kranich studierte:
es ist weich wie Wasser, gleichzeitig strukturiert und balanciert und vermittelt Freude an Bewegung.

Seminarinhalte:

- ~ Theoretische Einführung
- ~ öffnen und lockern des Körpers
- ~ Harmonisieren der Körperstruktur
- ~ Atemübungen
- ~ sanfte Übungen mit dem Partner
- ~ ein erster Einblick in den meditativen Aspekt der inneren Kampfkunst

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken/barfuß, Getränke und leichte Kost.



Ich freue mich auf euch!

Kosten: 110.-€ pro TeilnehmerIn

Anmeldeschluss 27.Juni 2025, bei freien Plätzen auch später:

info@impuls-bremen.de, Tel.: 0421/498 94 94

www.impuls-bremen.de