

# Tai Chi Chuan - Chinesische Kampfkunst mit fließenden Bewegung

Kursnummer	252GT2135
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 19:15 - 20:30 Uhr
Dauer	6 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
Gebühr	61,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Stephanie Meier

## Kursbeschreibung

Tai Chi Chuan (Taijiquan) gehört zu den inneren chinesischen Kampfkünsten und wird hier im Westen vorrangig zur Gesunderhaltung und Pflege des Lebens eingesetzt. Es bedeutet übersetzt soviel wie "Das höchste Letzte" und umfasst die Aspekte von Gesundheit, Meditation und Kampfkunst, die angelehnt sind an die taoistische Philosophie und das Prinzip des Yin-Yang (Polaritäten). Wir werden in diesem Kurs die Grundübungen des Tai Chi kennenlernen und einen Einblick in das Laufen der 24-er Peking-Form bekommen. Des weiteren werden die 10 Prinzipien nach Yang Cheng Fu vorgestellt und wir erarbeiten uns anhand einer Haltungsanalyse die Auswirkungen ggf. vorhandener Fehlhaltungen und lernen, diese mit Hilfe des Tai Chi Chuan positiv zu beeinflussen.

## Ziel

Stressreduktion

Gelassenheit

Geschmeidigkeit und Mobilität

## Inhalt

Aufwärmübungen (Meridianstretching und Öffnung der Gelenke)

Grundstellungen des Tai Chi Chuan

Einführung in Meditation und in die 24-er Pekingform

stille Übungen, Haltungsanalyse

## Methode

Meridianstretching

Meditationen

Praktische Übungen

Theorie

## Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit flacher Sohle oder Stoppersocken, Sitzkissen und Yogamatte

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
06.11.2025	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
13.11.2025	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
27.11.2025	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
04.12.2025	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
11.12.2025	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01