

Tai Chi Chuan - 24-er Pekingform zur Entspannung

Kursnummer	261GT2145
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 19:15 - 20:30 Uhr
Dauer	7 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
Gebühr	71,00 €
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). Tai Chi Chuan vereint durch seine sanft fließenden Bewegungen, die dem Atemrhythmus angepasst werden, das Innere mit dem Äußeren und sorgt dadurch für Harmonie und Ausgleich der Gegensätze.

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
22.01.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
29.01.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
12.02.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
26.02.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
05.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
12.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
19.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01