

# KURSANGEBOT

## T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan ist ein altes chinesisches Übungssystem taoistischen Ursprungs. Die ruhigen und fließenden Bewegungen werden entspannt, konzentriert und aufmerksam ausgeführt. Durch die Entspannung des Körpers lösen sich psychische Spannungen und in der Konzentration auf die Übung entstehen innere Ruhe und Gelassenheit. Körperliche und seelische Abläufe werden harmonisiert, der Körper gelenkiger und in seiner Bewegung ausgewogener.

T'ai Chi Ch'uan verbindet  
die verschiedenen Aspekte  
von Gesundheitsübungen,  
Bewegungskunst,  
Meditation in Bewegung  
und Selbstverteidigung  
miteinander:



# T'AI CHI CH'UAN

IST FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS ZU  
EMPFEHLEN, ERFOLGT ABER STETS AUF EIGENE  
VERANTWORTUNG.

DAS ERLERNEN DER KURZFORM  
NACH CHENG MAN CH'ING  
IST FÜR ANFÄNGER BESONDERS GEEIGNET.  
DIE KURZFORM BESTEHT AUS DREI TEILEN.

## **Kurzform für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen**

Um T'ai Chi kennen zu lernen und einen ersten Einstieg in das Üben zu ermöglichen, unterrichte ich zunächst den ersten Teil der Kurzform, der aus 16 Stellungen besteht. Bestandteil des Kurses sind ebenfalls die sogenannten Vorübungen. Sie sind eine Hilfe, sich mit den grundlegenden Prinzipien des T'ai Chi vertraut zu machen. Sie unterstützen die Entwicklung der Lebensenergie, helfen, die Atmung zu vertiefen und bereiten das Üben der Form vor.

## **Kurzform für fortgeschrittene Anfänger**

Aufbauend auf Teil 1 der Kurzform unterrichte ich auch Teil 2 und Teil 3 der Kurzform. Für das Erlernen jedes Teils der Kurzform sollte man sich genügend Zeit nehmen, mindestens jedoch jeweils einen ganzen Kurs.

Ein Kurs besteht aus 10-12 Unterrichtseinheiten. Unterrichtet wird in der Regel einmal pro Woche, die Kursdauer beträgt für Anfänger maximal 75 Minuten.

## **Übungsseminare zum Kennenlernen von T'ai Chi, zum Wiederholen und Vertiefen**

Empfehlenswert zum Kennenlernen von T'ai Chi ist ein Übungsvormittag- oder nachmittag von zwei bis drei Stunden Dauer, inclusive Pausen. Ebenso zum Wiederholen und Vertiefen von einzelnen Teilen der Form kann ein mehrstündiger Übungstag neue Impulse für das eigene Üben geben.

## **Übungswochenende bei guten Kenntnissen der gesamten Kurzform**

Wenn Kenntnisse der gesamten Kurzform vorhanden sind, empfiehlt sich ein Übungswochenende.

Am ersten Tag können vormittags und nachmittags Übungseinheiten stattfinden, am zweiten Tag kann der Vormittag zur Vertiefung genutzt werden.

## **Kontakt**

[info@k-kraus-tai-chi.com](mailto:info@k-kraus-tai-chi.com)

