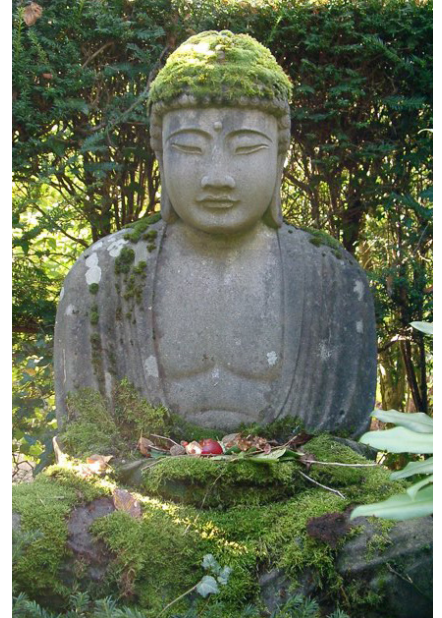


Tai Ji - ein Einsteigerkurs

Tai Ji ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China. Die ruhigen und sanft fliessenden Bewegungen fördern unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, regen den Energiefluss in unserem Körper an und entspannen Körper und Geist in meditativer Art. Tai Ji ist allen zugänglich, egal welchen Alters oder welcher Fitness und verlangt nicht nach Vorkenntnissen.



Inhalt meines Kurses ist eine westlichen Menschen einfacher zugängliche Form von Chungliang Al Huang, der diese aus den alten, traditionellen Formen weiterentwickelt hat, und die aus folgenden Teilen besteht:

„The Five Moving Forces“ oder „Tanz der Fünf Elemente“

Feuer/ Wasser/ Holz (Luft)/ Erde/ Metall.

Diese Einführung der leicht zu erlernenden Bewegungen erschliesst den Zugang zu vielfältig kraftvollen Bildern und Erfahrungen mit den Fünf Elementen.

„Die Vier Kreise“

Sie vertiefen von Kreis zu Kreis die Erfahrungen aus dem einleitenden Tanz der Fünf Elemente.

mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr

Beginn des Kurses am 18. August 2021

Bitte bequeme Kleidung und weiche Schuhe oder Schläppli tragen.

10 Lektionen vom 18. August bis 3. November 2021 kosten CHF 250.-

Eine Lektion dauert 60 Minuten.

Einstieg im ersten Quartal jederzeit

danach Einstieg möglich auf jedes neue Quartal

Fragen und Anmeldung: Felicia Kraft feliciakraft@bluewin.ch



Über mich

Wie die Musik begleitet mich Tai Ji seit vielen Jahren und durchdringt mein Leben. 1997 begegnete ich dem Tai Ji Meister Chungliang Al Huang in London und besuche seither jährlich ein bis zwei Kurse und vertiefende Trainings bei ihm.

1984 Abschluss meines Schulmusikstudiums in Luzern, dann langjährige Lehrtätigkeit in Musik an der Sekundarschule Illnau-Effretikon

seit 1995 Sängerin des Musikensembles Tritonus

diverse Weiterbildungen in Rhythmus und Trommeln, u. a. bei Pierre Favre

1995 bis 2017 Mithilfe beim Aufbau der Integralen Tagesschule Winterthur (Oberstufe) und vielfältiger Unterricht, vorwiegend musische Fächer und Sprachen sowie diverse Wahlfächer, u. a.

Tai Ji

Weiterbildungen und praktische Anwendung von Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer sowie Gewaltfreier Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Ich freue mich sehr darauf, meine Erfahrungen im Tai Ji weiterzugeben.

