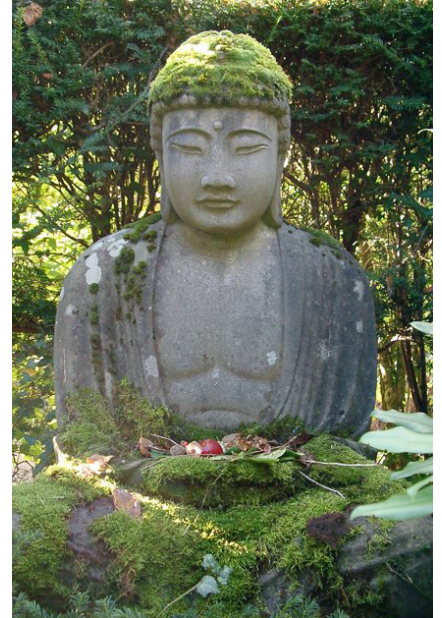


## *Tai Ji - ein Einsteigerkurs*

*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*

*Bitte bequeme Kleidung und weiche Schuhe oder Schläppli tragen.*

*10 Lektionen kosten CHF 250.-*

*Eine Lektion dauert 60 Minuten.*

*Fragen und Anmeldung: Felicia Kraft [feliciakraft@bluewin.ch](mailto: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.*

