

## Taijiquan – Vertiefungsstufe YinYang in Teil 3 - Fortsetzung

In diesem Kurs widmen wir uns den Yin- und Yang-Aspekten im Ablauf des 3.Teils. Alle Bewegungen werden auf Basis der beiden Gegenpole und ihrer Entsprechungen vertieft. So bewirken beispielsweise das Öffnen und Schließen, Sinken und Wachsen, Abgeben und Aufnehmen ein tieferes Verständnis für den Formablauf. Die Auseinandersetzung mit der Thematik führt zu einem besseren Verständnis der chinesischen Philosophie. Das Einbeziehen des Atemrhythmus in den Bewegungsablauf lässt eine neue Dynamik entstehen.

Der Kurs ist nach § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.

**Inhalt:** Die Bewegungen des Teil 3 werden weiter mit den Aspekten Yin und Yang vertieft, die Atmung wird integriert.

**Zeiten:** 10.09. – 03.12.2019 immer Dienstag  
von 19.00 – 20.30 Uhr

**Kursort:** Mering, Großer Raum der Sozialstation,  
Lechstraße 7

**Kosten:** 144,-€

**Anmeldung:** 0821 714749  
info@taichi-augsburg.de



**irinaschenker**

Taijiquan Qigong Reiki

Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0821 – 71 47 49  
info@taichi-augsburg.de  
www.taichi-augsburg.de