



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 32
Toyo Kobayashi – TAI CHI CHUAN
Für Fortgeschrittene mit Tai Chi-Erfahrung.

Mittwoch, 24. Juni – Sonntag, 28. Juni
4 Tage – KB € 192 + UB

Schulung des Körperbewusstseins, Heilung und Meditation in Bewegung. Yang-Stil nach Cheng Man-Ching. Langform 1 + 2 und Energiearbeit.

Tai Chi als Übung beinhaltet viele Aspekte wie Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Atemübung, Heilgymnastik, Energieausgleich, sanfte Art der Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Die Übung bringt Wohlbefinden, vertieft die Atmung, entwickelt unser Zentrum (Hara) und regt die Lebenskraft (Chi) an. In diesem Kurs erfolgt eine Korrektur der Lang-Form 1 + 2 und Energiearbeit.

Nur für Fortgeschrittene mit Tai Chi-Vorkenntnissen.



Der bekannte japanische Tai Chi Lehrer **Toyo Kobayashi**, der seit 1976 in München lebt, lehrt den klassischen Yang-Stil dieses alten chinesisch-taoistischen Systems, das er in Deutschland als einer der ersten verbreitete. Bücher: Der Weg des Tai Chi, Tai Chi Handbuch, Tai Chi - Einswerden mit dem Tao.