

TAO-CHI



Schule für Tai-Chi, Qi-Gong, Kung-Fu & Meditation
Freizeit- und Gewerbepark Grabenstr. 180
47058 Duisburg-Neudorf-Süd, im Internet www.tao-chi.info

Einführung in das „Spiel der fünf Tiere“ des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui



01. November 2016, 10.00 Uhr – 16.30 Uhr
Kursleitung. Anne Bolten
Kosten: 70,00 EUR, für Tao -Chi-Mitglieder 58,00 EUR
Info: Tel. 0175-4189966
oder Mittwochs im Tao - Chi von 18.00 – 18.15 Uhr

Einführung in das „Spiel der fünf Tiere“ nach Prof. Jiao Guorui



"Das Spiel der fünf Tiere" beschreibt eines der ältesten dokumentierten chinesischen Übungssysteme, das der Überlieferung nach auf den berühmten Arzt und Gelehrten Hua Tuo (2. Jh. u.Z.) zurückgeht, dessen Wurzeln aber sicher bis in die legendären Anfänge der chinesischen Kultur reichen.



Wir werden uns in diesem Seminar mit dem jeweils ersten Schritt von Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe beschäftigen. Dabei ist der Aspekt der Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik von besonderer Bedeutung.