

# 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](http://www.tao-chi.info)

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



Teilnahme möglich auf Anfrage  
Sonntags von 10:00 bis 13:00 Uhr  
o [siehe mtl. Kursplan \[.jpg\]](#) o  
Seminarleitung: Anne Bolten  
Kosten pro Veranstaltung: 60,00 €,  
# [Information, Anmeldung, Contact](#) #

## 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.

o [Schau Anne Bolten auf YouTube](#) o