

Innere Kraft und Stärke durch Tai ji quan

Bewegung steht beim Tai ji quan im Vordergrund. Es gilt, den Energiefluss (Qi) im Körper durch harmonische, fließende Bewegungen in die richtigen Bahnen zu leiten und so Verkrampfungen zu lösen und innere Kraft zu erlangen. Zentraler Gedanke dabei ist, Körper, Seele und Geist in absoluten Einklang zu bringen.

Tai ji quan bildet eine gute Basis, um im Alltags- und Berufsleben bestehen zu können. Es fördert die Abwehrkräfte, dient dem Stressabbau und der Entspannung und ist ideal zur Entwicklung der Persönlichkeit und der inneren Ruhe.

Tai ji quan entstand zur Selbstverteidigung und als Kampfkunst in der Familie Chen. Die gesundheitsfördernden und meditativen Übungen stehen im Tai ji quan nach Grossmeister Chen Xiao wang heute aber im Vordergrund. Tai ji quan wird langsam trainiert, die Bewegungen können jedoch ab einem gewissen Niveau in äusserste Dynamik übergehen.

Kinder, Jugendliche, Männer und Frauen jeder Altersstufe können Tai qi quan ausüben.

Bitte frankieren

FTCM

Forum für Traditionelle Chinesische Medizin

Jurastrasse 17

4600 Olten



Tai ji-Ferien im Tessin

08. – 14. Juli 2012, Sessa, Malcantone

Programm

Das Wochenprogramm stimmen wir auf die Wünsche der Teilnehmenden ab, es richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene: Standing - Reeling silk - 19er Form - 38er Form - Lao jia - Schwert - Breitschwert - Tui shou - Qi gong

Die Teilnehmenden können aus dem Angebot von über 5 Stunden täglichem Unterricht ihr eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen. Der Unterricht findet jeweils morgens und abends in der freien Natur oder im Raum des Gasthofes Unione statt. Die genauen Unterrichtszeiten sprechen wir bei Kursbeginn ab.

Kursbeginn

Sonntag, 08. Juli 2012, 16.30 Uhr, im Garten des Restaurants Unione, Sessa

Kursleiter

Regula Stehli-Schär (verantwortliche Leiterin) und Daniel Stehli

Kurskosten

Fr. 530.00

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt.

Bei Abmeldung bis 15. Juni 2012 wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.-- erhoben; bei Abmeldungen nach dem 16. Juni ist das ganze Kursgeld geschuldet, sofern nicht ein/e Ersatzteilnehmer/in beigebracht werden kann.

Anmeldeschluss

15. Juni 2012

Unterkunft und Verpflegung

Für Unterkunft und Verpflegung sind die Teilnehmenden selber verantwortlich. Empfehlen können wir, sich im Gasthof Unione von der Familie Sigrist verwöhnen zu lassen! In Sessa und der näheren Umgebung stehen Hotels, Mietwohnungen, ev. Zimmer bei Tessiner Tai ji-Freunden und Zeltplätze zur Verfügung. Sessa selber bietet keine grosse Tourismus-Infrastruktur an. Es ist deshalb von Vorteil, möglichst bald eine Unterkunft zu organisieren.

Für die gemeinsamen Abendessen können wir wiederum den idyllischen Garten und die Küche der Familie Sigrist, Gasthof Unione, Sessa, empfehlen.

Rahmenprogramm

Feines Essen bei Da Pio; Baden im Lago Maggiore, im kalten Wasser der Magliasa oder im Laghetto von Astano ...

→ Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung.

Information/Anmeldung

FTCM Forum für Traditionelle Chinesische Medizin, Jurastrasse 17, 4600 Olten
Tel. 062 926 41 00 / Fax 062 926 41 03 / info@ftcm.ch / www.ftcm.ch



Regula Stehli-Schär

Seit 1984 gilt Regula Stehli-Schärs Leidenschaft dem Tai ji quan. Anfangs der 90er Jahre hat sie in Grossmeister Chen Xiao Wang einen Lehrer gefunden, der ihr Verständnis für Tai ji quan in eine Richtung zu lenken vermag, die ihrem Leben ungeahnte Tiefen und Perspektiven eröffnet. Die intensiven Trainingsstunden, die sie als anerkannte

Meisterschülerin mit Chen Xiao wang bis zum heutigen Tag geniessen darf, haben sie selbst zu einer international bedeutenden Lehrerin heranwachsen lassen. Es ist für sie eine tägliche Herausforderung und ein spannendes Abenteuer, im eigenen Körper Energien aufzuspüren und deren Fluss zu verfolgen. Mit grosser Aufmerksamkeit und Geduld lernt sie mit diesen besser umzugehen. Die Erfahrung, mit der Hilfe von Grossmeister Chen Xiao wang blockiertes Qi wieder zum Fließen zu bringen, ermöglicht Regula Stehli-Schär, einem der Leitsätze des Tai ji quan immer besser nachzukommen: „Erst äussere Weichheit ermöglicht innere Stärke.“

Im Unterricht gewinnen die Kursteilnehmer durch individuelle Korrekturen ein immer tieferes Verständnis für Tai ji quan. Die Schüler sollen ganzheitlich von Regula Stehli's Können profitieren und durch bessere Gesundheit mehr Lebensqualität erreichen können.

Bild: Regula Stehli-Schär („der Drache neigt sich zu Boden“)



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Tai ji-Ferienkurs in Sessa vom 08.-14.07.2012 an:

Name, Vorname:

Strasse:

Ort:

Tel.: Handy:

E-Mail:

Bitte senden Sie mir eine Liste mit Adressen von Ferienwohnungen und Hotels

Datum: Unterschrift:
