



Budo Schule Randokan

Für mehr Beweglichkeit

Für mehr Sicherheit

Für mehr Gelassenheit



Kampfkunst mit tausendjähriger Geschichte

Tai Ji

Kursbeschreibung

Nach der Legende hat Zhang Sanfeng (1274), ein daoistischer Mönch, den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtet. Die Schlange wich den harten, schnellen Stößen des Kranichschnabels mit weichen, kreisförmigen Bewegungen immer wieder aus und jeder Angriff ging ins Leere bis der Kranich erschöpft aufgab. Aus solchen Naturbeobachtungen entwickelte sich das Taiji, als eine innere Kampfkunst, welche dem Angriff mit Ruhe begegnet und weiche Strategien verfolgt.

Tai Ji besteht aus im Stehen ausgeführten langsamen, fließenden Bewegungsabläufen, es wird deshalb auch als «Meditation in Bewegung» bezeichnet. Die Bewegungen entstehen aus unserer Mitte heraus und bewirken, dass die Energien in unserem Körper in Balance kommen: auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Durch das Prinzip der Entspannung und des aktiven Nachgebens erlernen Sie beim bewussten Üben einen neuen Umgang mit sich selbst und Ihrer Umwelt. Die verschiedenen Formen, die Sie lernen sind: 5-Elemente und Kreise nach Chungliang Al Huang, die 37-er Form (Yang-Stil) nach Cheng Man-ch'ing und TuiShou.

Tai Ji gibt Ihnen ein Werkzeug in die Hand, um Ihre Mitte wieder zu finden. Tai Ji kann jeder unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen lernen. Ihr Üben hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung auf Ihren Organismus. Sie erfahren mehr innere Ruhe und Gelassenheit, Ihre Bewegungen werden weich und entspannt, Blockaden lösen sich und ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Lernen Sie Ihren Körper als Partner kennen, der Ihnen Ruhe, Kraft und Ausdauer schenkt.

6 Monate

90 Minuten

18 – 99
Jahre

Stundenplan

Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr	19.00			

Kursort

Isenlaufstrasse 2, 5620 Bremgarten West

Ihre Investition

Pro Semester CHF 592.–

Weitere Informationen und Anmeldung

Telefon +41 (0)56 633 92 02

E-Mail info@randokan.ch

Internet www.randokan.ch

Unser Schnupper-Angebot

**2 × 1 Lektion
kostenlos.**

In allen unseren Semesterkursen

Über die Kursleitung

Martina Rütimann

Tai Ji- und Qi Gong-
Leiterin i.A.

