

Ruhe und Stabilität mit Tai Ji



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Ruhe und Stabilität mit Tai Ji

EINE ALTBEWAHRTE AKTIVE ENTSPANNUNGSMETHODE FÜR KRAFT, KOORDINATION UND KONZENTRATION

EINLEITUNG

Tai Ji schärft das Körperbewusstsein und ermöglicht eine bessere Wahrnehmung der eigenen Haltung und Bewegung. Durch das Üben von Gewichtsverlagerungen und stabilen Positionen wird der Gleichgewichtssinn geschult, was die Sturzgefahr verringert und ein Gefühl der „Ruhe in der Bewegung“ fördert. Die sanften Bewegungen kräftigen die Muskulatur, vor allem in den Beinen und im Rumpf, gleichzeitig werden Konzentration und Koordination geschult.

ZIELE

In diesem Kurs lernen wir Grundtechniken und zwei ganz kurze Formen aus dem Yang-Stil des Tai Ji (3-er Form, 5-er Form), sowie die klassische Sequenz „Vogel am Schwanz Packen“. Wir verinnerlichen die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Tai Ji, die in allen Tai Ji Stilen (und auch im Alltag) zu einer Verbesserung des Energieflusses, der Achtsamkeit und der Koordination führen können.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Kurs besteht aus Tai Ji Grundtechniken mit Schwerpunkt auf Beinarbeit.

Viele Wiederholungen ermöglichen es uns, uns zu bewegen, ohne zu „studieren“,

und die Langsamkeit stärkt die Kraft und Kontrolle der Beine. Die Kombination mit lockeren, leichten Armbewegungen schult die Koordination und fördert die „Ruhe in der Bewegung“.

Das Verinnerlichen der Bewegungen und Formabläufe ist auch ein intensives Konzentrationstraining.

Zur Abwechslung werden einige Meditationsübungen erlernt und geübt.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Stacy Müller

Tai Ji und Qigong Lehrerin SGQT

- 30 Jahre Tai Ji Erfahrung
- dipl. Tai Ji Lehrerin SGQT sowie dipl. Qigong Lehrerin SGQT
- 2017-2022 Tai Ji und Qigong Therapeutin bei Zurzach Care
- Seit 2011 Leitung von Kursen, Workshops und Privatstunden in Zürich und Dänemark

Tai Ji und Qigong sind keine esoterische Geheimbereiche, doch jahrhundertalte, gut erklärbare und verblüffend einfache Bewegungssysteme. Ich erkläre diese Methoden mit Humor und Spiel, so wie ich sie von meinen Meistern gelernt habe ...

Hauptsache: "Less is More!"



KURSVORAUSSETZUNGEN

Zielgruppe:

Für alle Bewegungsinteressierte

LEITUNG

Stacy Müller

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
4 Tage	Winterthur	22.10.2026	09.00 - 10.00 Uhr	26851	deutsch	CHF 1000.-
		23.10.2026	09.00 - 10.00 Uhr			
		24.10.2026	09.00 - 10.00 Uhr			
		25.10.2026	09.00 - 10.00 Uhr			