



# TAI CHI FORUM BERLIN

## Tai Chi Workshop

# Meridiane im Tai Chi

## 10./11.März

Unsere 6 möglichen Armstellungen stimulieren jeweils einen bestimmten **Meridian** (Energieleitbahn). So ist in jeder Armstellung eines Tai Chi Bildes ebenfalls ein Meridian besonders bedeutend. Hat man Kenntnis davon, gelingt es einem leichter die Tai Chi Figuren entspannter auszuführen und sich dabei auch gesundheitlich über die Meridiane zu stabilisieren. In einer Herzstellung z.B. kann man noch mehr in die Tiefenentspannung eintauchen oder innere Angespanntheit gezielter beruhigen oder ausgleichen.

Die **Finger- und Fußatmung** ist bewusste Atmung und geistige Qi Lenkung. Sie ermöglicht den Verlauf der Meridiane spürbarer nachzuempfinden.

Die Inhalte des Wochenendes erhöhen das Feingespür für Energiewahrnehmung und sie entwickeln eine weitere Bewegungsqualität im Tai Chi.

*-Die 6 Arm-Meridiane und Ihren Bezug zum Körper*

*-Die 6 Qi Gong-Armstellungen (Energiewahrnehmung der 6 Meridiane)*

*-Fingeratmung, Fußatmung (Qi-Lenkung und Wahrnehmung)*

**Samstag: 10. März**

**11:00 Uhr bis 18:00 Uhr,**

(14:00 Uhr bis 15:30 Uhr Mittagspause)

**Sonntag: 11. März**

**11:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

(30 Minuten Mittagspause)

**Kosten 100,- €**

**Bitte mit Anmeldung**

***Für alle Tai Chi Teilnehmer!***