



Herr Mao mit dem Großmeister CHEN Xiaowang

Warum Taiji und Qigong üben?

- Taiji und Qigong verbessern den Energiefluss im Körper und die Selbstregulierungskräfte von Körper und Geist.
- Die Haltungs- und Bewegungsweisen des Taiji und Qigong wirken auf den Rücken, die Gelenke, die Muskeln, die Atmung, die Organe und auf das Immun- und Nervensystem ausgleichend und harmonisierend.
- Taiji und Qigong fördern innere Ruhe, Klarheit, Vitalität, Präsenz und ein Gefühl von Eingebundensein in das Ganze.

Sie möchten:

- ✓ den Alltagsstress hinter sich lassen.
- ✓ ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.
- ✓ Rückenbeschwerden entgegenwirken.
- ✓ weniger Schmerzen haben.
- ✓ zur inneren Ruhe kommen mit entspannten Bewegungen.
- ✓ bewusste Bewegungen ausführen, um Fehlhaltungen zu korrigieren.
- ✓ jeden Abend erholsam einschlafen

Dann ist i-Taiji Schule Ihre Auswahl:

- ✓ Therapeutisches Taiji
- ✓ Qi Gong
- ✓ Meditation
- ✓ Xisui Gong
- ✓ Körperarbeit
- ✓ Kongfu für Kinder

Sie erreichen uns mit der Buslinie 72 und 73 in der Hannah-Vogt-Straße 1, auf der Zietenterrasse, Geismar in Göttingen



i-Taiji Schule

爱太极学校

Hannah-Vogt-Straße 1,

37085 Göttingen

Telefon: 0551 271 351 3 7

Handy: 017632810019

E-Mail: info@i-Taiji.de

Homepage: www.i-Taiji.de



Taiji Quan (Taichi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist, sowie der Selbstverteidigung. Das Taiji Quan basiert auf den Prinzipien der natürlichen Bewegungsenergien unserer Natur. Das Taiji Quan ist meditativ und körperkräftigend. Es fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gesetzt wird, ist Taiji Quan von Jung und Alt, Mann und Frau, Groß und Klein gleichermaßen erfolgreich ausführbar.

Qigong

- Qigong wurzelt in der jahrtausendalten chinesischen Tradition der Kultivierung von Körper und Geist und bedeutet: „Arbeit mit der Lebensenergie“.
- Im Taiji und Qigong geht es um die Ausrichtung des Körpers in Haltung, Bewegung, Energiefluss und um achtsame Ausführung der Bewegungen durch Einsatz der eigenen Vorstellungskraft.

Kongfu Für Kinder

Im Training von Kongfu für Kinder und Jugendliche steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, das Lernen durch und mit dem Körper.



*Herr MAO wurde 1978 in Hebei geboren, VR China, in der 20.Generation der originalen Chen-Taiji Familie. Er lernte Taiji direkt vom **Großmeister CHEN Xiaowang**, dem heutigen Spitzenrepräsentanten in der 19.Generation der Chen -Taiji Tradition.*

Herr MAO ist DDQT zertifizierter Trainer

Er ist Mitglied desgeschäftsführenden Vorstands von der World Taichi Quan Assoziation. Gastprofessor Jiaozuo Taichi Fachhochschule. Schiedsrichter Sport Behörde VR China.

Mitglied des Chenjiagou Taichi Quan Forschungsanstalt in Wenxian.

VR China Wushu 6. Duan China