

# 禪 Taiji - Weg

Kurse - Training - Beratung

## Kursangebote 2021

氣  
愛  
信  
謝  
勇



Shaolin Qi Gong und Meditation  
VHS-Kurs Qi Gong und Meditation - Fortgeschrittene  
Shaolin Qi Gong und Klangmassage  
VHS-Kurs Taiji - Fortgeschrittene Stufe 2  
Taiji - Qi Gong Kurzform  
Harmoniebrökate  
Entspannungswochenende  
Energie in Stille und Bewegung  
Taiji - Vertiefungstag  
Makko-Ho und Atemtechnik

禪 Taiji - Weg  
Kurse - Training - Beratung  
Karoline Krahn

Telefon: 0931 - 32066384  
eMail: info@taiji-weg.de  
URL: www.taiji-weg.de

# 禪 Taiji - Weg

Kurse - Training - Beratung

## Kursangebote 2021

Mein Leitsatz, der mich in all den Jahren des Übens und Unterrichtens begleitet hat heißt:

**"Die Verantwortung für Vitalität, Gelassenheit und Freude in die eigene Hand nehmen".**

Jahrhundertelange Praxis zeigt, wie wertvoll Taiji und Qi Gong zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten sind.

Fit und gesund mit Taiji und Qi Gong! Die Übungen haben eine ganzheitliche und positive Wirkung.

Nicht nur unsere Muskeln und Gelenke werden bewegt, auch der Atem wird reguliert und die Koordination gefördert. Taiji und Qi Gong schulen und unterstützen die Konzentration, sodass sich Gelassenheit und ein ruhiger Geist beim Üben einstellen.

Es ist das zur Ruhe kommen, das der Mensch mehr und mehr verlernt hat und durch die harmonischen, fließenden und auch kraftvollen Bewegungen wieder zurück erlangt.

Taiji und Qi Gong sind Ruheinseln zur Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Kraft und schenken uns entspannte Momente und ein erfülltes Leben. Vitalität und Gelassenheit stellen sich beim Üben ein. Die Wirksamkeit von Taiji und Qi Gong beruht auf der einfachen Tatsache, dass regelmäßiges Üben der Gesundheit und dem Wohlbefinden förderlich ist.

**Taiji, Qi Gong und Meditation dienen der Pflege des Lebens und der Harmonie von Körper, Geist und Seele.**

氣  
愛  
信  
謝  
勇

禪 Taiji - Weg  
Kurse - Training - Beratung  
Karoline Krahn

Telefon: 0931 - 32066384  
eMail: info@taiji-weg.de  
URL: www.taiji-weg.de