

Tai Chi für Kinder anhand von Bildkarten - Fortbildung für Erwachsene

17./18. Juni 2023, Samstag von 10 bis 20 Uhr (mit 2-stündiger Pause) und Sonntag von 9 bis 13 Uhr

Sich fühlen wie ein starker Krieger, zart wie ein Kranich sein, giftig wie eine Schlange und gefährlich wie ein Tiger, das wollen wir in diesem Seminar sein. Und wir wollen vom Wasser und den Wolken lernen.

- Lernen Sie in diesem Seminar 12 Bewegungsabfolgen und Partnerübungen kennen.
- Lernen Sie wie sie aus einzelnen Bewegungen zusammenhängende Bewegungen formen können.
- Weiterhin erhalten Sie praktische didaktische und methodische Tipps bei der Umsetzung im Umgang mit Kindern.

Dieses Seminar ist für Erwachsene, die mit Kindern leben, arbeiten und Lust auf eine andere Art von Bewegung haben. Die Weiterbildung findet ohne Kinder statt.

Taiji entspringt dem Nahkampf und der Selbstverteidigung. Jedoch dient es vor allem der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Aus diesem Grund gehört Taiji zu den inneren Kampfkünsten und wird auch „Schattenboxen“ genannt.

Taiji besteht aus langsamen, ineinanderfließenden Bewegungsabläufen, die zusammen mit der inneren Vorstellungskraft ein Bild ergeben. Mit den einzelnen Bildern werden der Charakter von Tieren, Naturelemente oder der Kampf gegen einen vorgestellten Gegner symbolisch nachgeahmt.

Das Kartenset beinhaltet 12 Bewegungsabläufe für Kinder und diverse Partnerübungen die Kinder in ihre Mitte führen, Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern, den Gleichgewichtssinn sowie Muskeln und Gelenke trainieren und so zu einer besseren Haltung und Beweglichkeit führen. Jede der praktischen aufklappbaren DIN-A5-Karten bietet eine genaue Beschreibung der Übung sowie eine kindgerechte Illustration, die innere Bilder zur richtigen Umsetzung der Übung auslöst. Weiterhin enthält das Set praktische Tipps, Wissenswertes und Vorübungen.

Kosten: 195,- € bei Eingang der schriftlichen Anmeldeunterlagen bis 19.05.2023

210,- € bei Anmeldung ab 20.05.2023

Ein Tai Chi-Bildkarten-Set ist im Preis enthalten.

Ort:

Yoga & Gesundheit e.V.
Bonner Platz 1
80803 München

Anmeldung über:

sabine@schreiner-qigong.de

Anmeldeschluss 07.06.2023