

# Taijiquan

1. Teil der 108er Form nach Yang Chengfu

Mittwoch, 2. Oktober bis 5. Dezember 2013,  
jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr



**Weitere Termine:** 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11., 5.12.

**TeilnehmerInnenzahl:** max. 14 Personen

**Seminarbeitrag:** € 100 für alle 10 Einheiten

**Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Andrea **Rybar**

Taiji Quan (traditioneller Yang-Stil) ist eine weiche Kampfkunst aus China, deren tradierte Wurzeln fast ein Jahrtausend weit zurück reichen. Wir werden den 1. Teil der 108er Form nach Yang Chengfu (in der Ausführung von Erle Montaigne, 1949 - 2011) kennen lernen. Die weiten, ruhig fließenden Bewegungen dieser Bewegungsfolge sind für ihre positive Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit bekannt. Besonderes Augenmerk legt man auf die Strukturierung des Körpers und die Bedeutung der einzelnen Bewegungen hinsichtlich ihrer Kampfanwendung, da dieses Wissen unabdingbar für die Entfaltung einer guten Gesundheitswirkung ist.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

**Mehr Infos:** [www.retzhof.at](http://www.retzhof.at), [www.tcvn-rybar.com](http://www.tcvn-rybar.com)