

Gute BEWEGUNG - klarer GEIST

TAIJI QUAN - Pekingform

Mehr Energie für den Alltag → einfach mitmachen,
keine Vorkenntnisse erforderlich!



Die Tradition von TAIJI reicht Jahrtausende weit zurück und stellt die Königsdisziplin der „inneren“ Kampfkünste dar. Über langsam-fließende und gut koordinierte Bewegungsabfolgen fördert man Beweglichkeit und Vitalität. Dies führt zu weniger (An-) Spannung in Körper und Geist, vor allem auch im Alltag!



durch Freude an der
Bewegung Stress
abbauen



Geist klären,
mehr Fokus im Alltag



24 Bewegungen aus
der "Chinesischen
Kampfkunst"



gemeinsam in
motivierter Gruppe
üben

TAIJI Pekingform

24er Soloform

Diese ist vom traditionellen Yang-Stil abgeleitet. Wir werden uns die teils komplexen Abläufe der 24 Bewegungen Schritt für Schritt erarbeiten. Die GRUNDLAGEN der BEWEGUNG auf anatomischer, sowie auf energetischer Ebene werden uns dabei behilflich sein.



Leitung:

Stefan THEMESSEL, BSc



Kontakt:

+43 650 / 61 872 38



Ort:

VS West / Lutherstraße 9 / 9800 Spittal



START 01/10/26

**Immer donnerstags von 19:00
bis 20:15 Uhr in Spittal an der
Drau. Bis Ende Jänner 2027.**

Mitzubringen sind bequeme
Kleidung und Hallenschuhe.



2 x Schnuppern!

Beitragsfrei für Interessierte

Ein Projekt des Vereins:

HUMAN ALCHEMIE

Forum zur Lebensentwicklung im Einklang mit den Grundlagen des Universums

Die Teilnahme dient als Orientierung für eine mögliche Mitwirkung im Verein.
Regelmäßige Teilnahme ist im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft möglich.