



Selbsthilfe entspannt:  
**TAI-CHI**  
Ein Workshop zum Auftanken

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks  
Tai-Chi und Qigong-Lehrer  
Wann: 12.2.2019 von 18 – 20 Uhr  
Wo: WIESE e.V., Großer Saal

Essen, Januar 2019

Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder,

„Nichts in der Welt ist weicher und nachgiebiger als Wasser und doch kommt ihm im Überwinden von Hartem und Starkem nichts gleich.“ (Dao de Djing, Laotse)

Dieser Satz von Laotse versinnbildlicht die Traditionen des Tai-Chi (Taiji Quan). So sieht man Übende mit langsam fließenden Bewegungen ihre Form laufen, und auch wenn in der Partnerarbeit Kampftechniken geübt werden, verbinden sich Verteidigungs- und Angriffsbewegungen zu einem harmonischen Miteinander. Die Langsamkeit lässt den Übenden Zeit und Raum, sich wahrzunehmen. Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des Übungsgeschehens.

Tai-Chi umfasst weitere Übungsaspekte: Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination, Sensibilisierung für Stress-fördernde Einflüsse, achtsame Kommunikation, Entspannung, Unterstützung kreativer Schaffensprozesse und persönliche Entwicklung durch den engen Bezug zur Philosophie.

In Haltung und Bewegung loszulassen, in Spannung zu entspannen, oder Druck elastisch anzunehmen, sind Erfahrungen, die besonders in Stresssituationen von großem Nutzen sind.

Durch die Möglichkeit, die Übungen den individuellen Bedingungen anzupassen, können Tai-Chi-Übungen unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ohne Vorkenntnisse von jedem praktiziert werden. Machen Sie mit!

Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens **7.2.2019** bei WIESE e.V., die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße



Michaela Weber-Freitag