

## A2602551 Tai Chi, Qigong und Meditation

Beginn	Dienstag, 27.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Georg Daun
Kursort	, Burger Weg 7, 51766 Engelskirchen

Die Wurzeln des - Tai Chi Chuan - (Taijiquan) finden sich in der frühen Geschichte der chinesischen Kultur. Einst als - innere Kampfkunst - entwickelt, findet sie hier im Westen vorwiegend ihre Anhängerinnen und Anhänger als Gesundheits- und Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Die langsam und fließend ausgeführten Bewegungen, die sogenannte 'Form', wirken auf Betrachtende wie eine Art Tanz ohne erkennbaren Anfang oder Ende. Ihr meditativer Charakter beruhigt und zentriert den Geist, nährt das körpereigene Qi welches wärmend unseren Körper durchströmt. Die Übungen aktivieren alle Bereiche der körperlichen Leistungsfähigkeit wie beispielsweise Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Atmung sowie Entspannung und mentale Fitness. Als sanfte Vorbereitung mobilisieren wir Körper und Geist mit Qigong Gesundheitsübungen.

Der Kurs ist sowohl für neu beginnende als auch für Menschen mit Vorerfahrung möglich. Ein Einstieg ist prinzipiell jederzeit möglich.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen sich etwas zu Trinken mit. Für das Training eignen sich Socken oder Gymnastikschläppchen.

Der Unterricht gestaltet sich in drei Phasen:

Ankommen und vorbereitende Qigong Gesundheitsübungen im Stehen  
Grundlagen- und Formenlehre Taijiquan (24er Peking Form - Yang Stil)  
Grundlagen Stehmeditation Zhan Zhuang (Stilles Stehen) und Abschluss

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
03.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
10.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
24.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
03.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
10.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
17.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W
24.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul, Burger W