

Meine zehnjährige Ausbildung zur Lehrerin Tai Chi Chuan begann 2006 in Osnabrück, bei Klemens Speer. Das Taichi-Spielen lernte ich ab 2009 bei Daniel Grolle, Gudrun Geibig und Rudolf Schulze.



Neben der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Homöopathie gehören jetzt intensives, meditatives Taichi und das Push-Hand-Training zu meinen Studien.

Ergänzt wird die Bewegungskunst durch Elemente der Eutonie (nach Gerda Alexander) und der Faszienarbeit, um die Spannungen zu lösen.

In Gehrden bei Hannover bin ich geboren und aufgewachsen. Seit 2002 wohne ich mit meiner Familie im Schaumburger Land zwischen Deister, Süntel und Bückebergen.

Herzliche Grüße

Kathrin Ehrig

Kurse

montags: Lauenau, DasKeks, 18:30 Uhr,
Carl-Sasse-Straße 1,
Eingang DRK-Tagesstätte

dienstags: Bad Nenndorf, Frauenarztpraxis
Natascha Scheschonka, 18:00 Uhr
Bahnhofstraße 28

Anmeldung: chi-huette@gmx.de
0170 5429456

Kursinhalt:

Einführung in das „Armeschaukeln“

nach Daniel Grolle: Das Qi kultivieren, für einen sicheren Stand, Elemente der Spiraldynamik und der Faszienarbeit (Dehnung, Körperschwerpunkt).

Schwung- und Pendelübungen

stärken die Aufrichtung und die Mitte, ergänzt durch Elemente der Spiraldynamik und des Taichi-Qigong.

Faszien- und Beckenbodenarbeit, Rücken über Fußfitness stärken

Rücken in die Aufrichtung bringen, Wirbelsäule ohne Last, Taichi-Prinzipien in den Alltag übertragen, sich selbst neu aufstellen, die Füße befreien, ohne Schuhe laufen lernen.

Die Kurzform

nach Cheng Man Ching, stärkt Balance und Koordination.

Meditationsformen

nichts denken, nichts tun, aufmerksam loslassen

T
A
I
C
H
I

B
E
W
E
G
T

2
0
2
0



GUT IN FLUSS
UND GUT ZU FUß

Tai Chi Chuan und Meditation

Was wandelt sich?

Im Tai Chi Chuan geht es darum, sich Neuem zu öffnen, alte Haltungs- und Verhaltensmuster zu prüfen und aufzubrechen.

Barfußgehen aktiviert das Gehirn
... in das Unbekannte hinein loslassen

Lebenskraft und Ausdauer
... das Qi in Fluss halten

Den Zell-Müll entsorgen (Autophagie)
... (hungrig auf die Jagd gehen) innere Wege

Intakter Stoffwechsel
... alternierendes Fasten bringt nachhaltige Gewichtsreduktion, stärkt Immunsystem

Erholsamer Schlaf
... in den Druck hinein entspannen

www.taichi-lauenau.de

Taichi ?

- Spiel und Koordination machen es leicht loszulassen.
- Füße als gesunde Basis, die Wurzeln wiederbeleben. Kennst du die „singenden“ Füße?
- Fünf Taichi-Prinzipien, führen zurück in die natürliche Bewegung des Menschen.
- Wir gehen innere Wege, um die eigene Substanz zu finden und zu stärken, um im Lauf des Taichi-Spiels auf jeder Ebene in den Druck hinein zu entspannen.
- Diese Form des Übens führt in die Grundaspekte der Selbstverteidigung, aus der das Tai Chi Chuan entstanden ist.
- Das Qi in Fluss bringen: dazu muss die Statik des Körpers stimmen und der Bewegungsablauf als Muster im Kopf vorgeprägt sein. Sich selbst zu akzeptieren und sich im eigenen Körper wohlfühlen bedeutet auch:
- **Qi-loves-you.**

