Taijiquan (in alter Umschrift Tai Chi Chuan, abgekürzt Taiji oder Tai Chi) ist eine chinesische Bewegungskunst, die Gesundheitspflege, Meditation und Selbstverteidigung vereint. Sie fördert gleichermaßen eine körpergerechte Haltung, eine geschmeidige Bewegungsweise, inneres wie äußeres Gleichgewicht und einen harmonischen Fluss der Lebensenergie und lässt den Geist aufmerksam und gelassen zur Ruhe kommen. Taijiquan gründet auf dem dynamischen Wechselspiel der komplementären Kräfte Yin und Yang.



Ursprünglich als Kampfkunst entstanden vermittelt Taiji nicht nur eine klare Selbstwahrnehmung, sondern auch einen bewussten Umgang mit Kontakt- und Konfliktsituationen. Wir entwickeln eine entspannte Haltung mit einer starken Mitte, aus der heraus wir gelassen das Leben meistern können.



Almut Schmitz unterrichtet seit über 40 Jahren Taijiquan und Qigong in Hamburg und seit 22 Jahren in Ostholstein. Sie ist Lehrerin der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany (WCTAG), die als deutscher Zweig der WCTA die Verbreitung des traditionellen Taijiquan fördert. Neben zahlreichen Fortbildungen hat sie im Rahmen der Deutschen Qigong Gesellschaft eine Ausbildung „Qigong mit Kindern“ absolviert. Vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) ist Almut Schmitz als Ausbilderin für Taijiquan anerkannt. 26 Jahre leitete sie die Redaktion des Taijiquan & Qigong Journals.

Taijiquan

(Tai Chi)

Intensivwochenende als Einstieg, Vertiefung und Ausbildung

24./25. Oktober 2026 in Eutin

Fortführung bei Bedarf:
6./7. Februar 2027

Samstag 10–13/15-18 Uhr
Sonntag 10–13/15-17.30 Uhr

Leitung Almut Schmitz,

Lehrerin der WCTAG

Der Wochenendlehrgang bietet einen kompakten Einstieg in das Taijiquan und kann auch dazu dienen, bereits Gelerntes zu vertiefen. Er kann als Modul für unsere Ausbildung angerechnet werden (bei Interesse an der modularen Ausbildung bitte bei der Anmeldung angeben).

Inhalte des Wochenendes sind die 19er Form des Chen-Stil Taijiquan, die sogenannten Seidenübungen – spezielle Qigong-Übungen, die den Zugang zu den Taiji-Prinzipien erleichtern, die „Stehende Säule“ sowie vorbereitende und ergänzende Übungen.

Wir werden uns intensiv mit den wesentlichen Grundprinzipien des Taijiquan befassen – dem kontinuierlichen Wechsel von Yin und Yang, der entspannt aufgerichteten Haltung, dem Bewegen vom Körperzentrum aus, dem dynamischen Gleichgewicht und der entspannten und geschmeidigen Bewegungsweise.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich, bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte die Kursleitung informieren.

Jedes Wochenende umfasst 11 Stunden/14 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) und kostet 150 Euro für Mitglieder der WCTAG, 170 Euro für Nichtmitglieder. AbsolventInnen unserer Ausbildung können für den halben Preis teilnehmen.

Eine Ermäßigung oder andere Formen der Vergütung sind nach Absprache möglich.

Das Wochenende findet in kleiner Gruppe und bei schönem Wetter im Freien statt.

Information und Anmeldung:

Taijiquan und Qigong in Ostholstein GbR
Almut Schmitz und Thomas Kleinheinrich
Seewinkel 4, 23701 Middelburg
Telefon: 0170/ 96 484 96
almut@taiji-qigong-ostholstein.de
www.taiji-qigong-ostholstein.de

Anmeldung

O Hiermit melde ich mich verbindlich zum Taiji-Wochenende am 24./25. Oktober in Eutin an.

Name/Adresse:

Telefon/E-Mail:

Die Teilnahmegebühr von 150/170 Euro bringe ich zum Kursbeginn mit.
Bei einer Abmeldung nach den 17. Oktober bleibt die Hälfte der Kursgebühr zu zahlen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Unterschrift: