



Sunshine Deers Erlebnisquell



Ki-Arbeit und Taiji-qigong

Ki - Arbeit

Ki - Arbeit besteht aus fließenden, weichen, eleganten Bewegungen. Es wird an Haltung und Atmung gearbeitet, sodass man zu einer harmonischen Bewegungsform findet.

Übungen aus dem Qi gong, dem Tai chi, dem Aikido und anderen Lehrsystemen aus Körper- und Theaterarbeit bilden den Unterrichtsrahmen.

Es geht insbesondere darum mit Hilfe von mir als Vermittler einen eigenen Weg zum Ki (Energie) zu finden.

z.Z. : haben wir den Schwerpunkt mit den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi gong zuarbeiten.

Trainingszeug :
lange, weite Hose;
dickes, langärmeliges Sweatshirt.
Wir trainieren meist barfuß.

Ort :

In der Regel im Aikido-Dojo VSC Donauwörth, in der Zirgesheimerstr. 4 hinter der alten Turnhalle beim großen Parkplatz

Termine : zur Zeit nur auf Anfrage
weitere Info und Anmeldung bei mir



Sunshine Deer, der Gauklervogel

