AGAPE TECHNIK · RAVDA

Tai Chi & Qi Gong

Bewegung, Atem und innere Ruhe in Ravda

Tai Chi Chuan ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst. Fließende, langsame Bewegungen verbinden sich mit ruhigem Atem und wacher Aufmerksamkeit. Regelmäßig geübt, kann Tai Chi Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung fördern, beim Abbau von Stress helfen und den Fluss der Lebensenergie (Qi) spürbar machen.

Ergänzt wird der Unterricht durch Übungen aus dem Qi Gong, die Atem, Haltung und Energiefluss stärken. Bei Agape Technik verbinden wir beides mit unserer Arbeit in Massage, Chiropraktik und Energiearbeit – als Weg zu mehr Selbstwahrnehmung und Selbstheilung.

Für wen sind Tai Chi und Qi Gong geeignet?

- Für Einsteiger jeden Alters – Vorkenntnisse sind nicht nötig
- Für Menschen, die Stress abbauen und zur Ruhe kommen möchten
- Für alle, die Gleichgewicht, Haltung und Beweglichkeit sanft verbessern wollen
- Als Ergänzung zu Massage- und Chiropraktik-Behandlungen
- Für Interessierte an Energiearbeit, Meditation und Selbstheilung

Unser Angebot

Tai Chi & Qi Gong

4 EINHEITEN IN 4 WOCHEN

1 × pro Woche 60 Minuten in kleinen Gruppen mit höchstens 6 Teilnehmenden.

Inklusive: Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) · Umkleidemöglichkeit vorhanden

70 €
für 4 Einheiten (4 Wochen)

Termine nach Vereinbarung – fragen Sie nach dem nächsten Starttermin.

© Agape Technik · www.agapetechnik.com

Die Philosophie des Tai Chi

BEWEGUNG ALS MEDITATION · BALANCE ALS LEBENSWEG

Tai Chi ist eine alte chinesische Kunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Sie wurzelt in der daoistischen Philosophie und ist ein Weg, innere Ruhe, ausgeglichene Lebensenergie (Qi) und ein natürliches Leben im Fluss des Dao – des Weges der Natur – zu pflegen.

1 Harmonie

Tai Chi sucht das Gleichgewicht innen und außen. Es verbindet Gegensätze – Yin und Yang, Bewegung und Stille, Kraft und Weichheit – zu einem harmonischen Ganzen.

2 Fluss

Wie Wasser bewegt sich Tai Chi ohne Unterbrechung und ohne Anstrengung. Es lehrt uns, mit dem Fluss des Lebens zu gehen und uns mit Leichtigkeit anzupassen.

3 Achtsamkeit

Jede Bewegung wird von Aufmerksamkeit geführt. Tai Chi ist eine Meditation in Bewegung, die Gegenwärtigkeit, Klarheit und einen ruhigen Geist fördert.

4 Verwurzelung

Wir pflegen eine starke Verbindung zur Erde. Gute Haltung, entspannte Struktur und ruhiger Atem schenken Stabilität, Widerstandskraft und innere Stärke.

5 Nicht-Streben

Tai Chi kennt keinen Zwang und keinen Wettkampf. Es geht darum, Spannung loszulassen, das Ego weicher werden zu lassen und dem natürlichen Rhythmus des Lebens zu vertrauen.

Der Weg einer Übung

in fünf Schritten

1 · ZENTRIEREN
Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Aufrecht stehen, natürlich atmen und zur eigenen Mitte zurückkehren.

2 · VERBINDEN
Über die Füße mit der Erde, über den Scheitel mit dem Himmel verbunden sein – und sich als Ganzes spüren.

3 · BEWEGEN
Langsam, weich und fließend bewegen. Der Atem führt die Bewegung.

4 · VEREINEN
Körper, Atem und Geist werden eins. Es gibt keine Trennung, nur ein fließendes Ganzes.

5 · ZURÜCKKEHREN
Enden, wie man begonnen hat – in der Stille. Das Gewonnene mit in den Alltag nehmen.

Tai Chi ist ein Weg für das ganze Leben.

Mit Geduld und Beständigkeit nährt es die Gesundheit, vertieft die Weisheit und weckt die natürliche Freude am einfachen Sein.

© Agape Technik · www.agapetechnik.com

Ihre 4 Wochen im Überblick

In vier Einheiten lernen Sie die Grundlagen von Tai Chi und Qi Gong kennen: Stand und Atmung, ruhige, fließende Bewegungen und das Spüren der Lebensenergie. Jede Einheit baut auf der vorherigen auf – und alles lässt sich auch zu Hause weiterüben.

Woche	Thema	Inhalte
1	Ankommen & Wurzeln	Was sind Tai Chi und Qi Gong? Lockerung, der stehende Grundstand (Wuji), Atembeobachtung
2	Atem & Zentrum	Bauchatmung, das Dantian als Energiezentrum, erste Qi-Gong-Übungen
3	Bewegung & Fluss	Gewicht verlagern, Eröffnungsbewegungen, „Wolkenhände“ – Bewegung und Atem im Einklang
4	Gleichgewicht & Vertiefen	„Goldener Hahn“, Qi-Gong-Übungen im Fluss, Übungsfolge für zu Hause

Übungen im Unterricht

Tai Chi – Bewegungen	Qi Gong – Übungen
Wuji – stehende Ruhe	Den Himmel emporheben
Eröffnungsbewegungen	Der Bogenschütze
Der Tiger wäscht sein Gesicht	Himmel und Erde trennen
Wolkenhände	Der Bär dreht sich um
Goldener Hahn	

© Agape Technik · www.agapetechnik.com

So läuft eine Kursstunde ab

10 Min.	Ankommen, Lockerung der Gelenke, Atem beruhigen
10 Min.	Grundübungen für Stand und Zentrum
30 Min.	Tai Chi und Qi Gong: Neues lernen, Bekanntes wiederholen
10 Min.	Stille Übung, Nachspüren, kurzer Austausch

Gut zu wissen

- **Ort:** Komplex The Sunset, ul. Vardar 75, 8238 Ravda
- **Kleidung:** bequeme, lockere Kleidung und flache Schuhe mit dünner Sohle oder Socken
- **Preis:** 70 € für 4 Einheiten (4 Wochen, 1 × pro Woche 60 Minuten)
- **Inklusive:** Getränke (Wasser, Tee, Kaffee); eine Umkleidemöglichkeit ist vorhanden
- **Termine:** nach Vereinbarung – fragen Sie nach dem nächsten Starttermin
- **Sprachen:** Unterricht auf Deutsch, Englisch, Slowakisch, Kroatisch und Bulgarisch
- **Gesundheit:** Tai Chi und Qi Gong sind sanft und für die meisten Menschen geeignet. Bei Herz-Kreislauf-, Gelenk- oder Rückenbeschwerden sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt und sagen Sie uns Bescheid. Beides ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Anmeldung & Information

Tatiana Petronczki
Tel. +359 89 603 92 77
info@agapetechnik.com
Standort: Komplex The Sunset, ul. Vardar 75, 8238 Ravda
Route in Google Maps öffnen

Wir freuen uns auf Sie – melden Sie sich an und spüren Sie selbst, was Tai Chi bewirken kann.

Scannen für den Standort in Google Maps

© Agape Technik · www.agapetechnik.com