



INFORMATIONSBLATT FOLGE 442

Taiji Qigong

Der Kurs Taiji Qigong verbindet sowohl Inhalte des Qigong mit Bewegungsabfolgen des Taiji Quan zu einem geschlossenen Semesterprogramm. Ausgehend von inneren Übungen, Atmung, Körperwahrnehmung und Übungen zur Körperstruktur werden anschließend Übungen des Qigong praktiziert, die, in Ausführung und Wirkung einen direkten Konnex zu den darauffolgenden Übungen des Taiji Quan haben. Im Taiji Quan wird eine kurze Übungsabfolge erlernt, die in weiterer Folge auch selbständig praktiziert werden kann.



weitere Info: gunther.attarpour@univie.ac.at; www.perform.at, Foto: Bezard/Ponhold

Wien, im September 2011/info442