

# Taijiquan (Tai Chi)



Die Chen Familie in der Provinz Henan in China hat seit dem 17. Jahrhundert eine Kampfkunst namens Taijiquan entwickelt. Beeinflusst vom Taoismus, haben sie die Elemente des Qigongs mit denen des Kämpfens verbunden. So entstand eine Kampfkunst mit meistens runden langsamen meditativen Bewegungen, die ab und zu durch schnelle explosive Bewegungen versetzt werden. Diese Bewegungsserie begünstigt die Energiezirkulation im Körper und dadurch verstärkt die vitale Energie. Das regelmäßige Üben des Taijiquan führt zur körperlichen Gesundheit und inneren Ruhe.

In diesem Kurs wird das Chen-Stil Taijiquan unterrichtet, das die Chen Familie aus Hanan seit jeher entwickelt hat. Mein Grossmeister gehört der 19. Generation der Chen Familie an.

**Ort:** Selbsthilfecenter und im Park,  
Jupiterstr. 42, 8032 Zürich  
Eingang: Altersheim „Kluspark“, Asylstr. 130, zwischen den Haltestellen Hölderlinstrasse und Klusplatz mit Tram 3, 8, 15 und Bus 33.  
Nach dem Eingangstor rechts das kleine Gebäude „Selbsthilfe Center“.  
Der Raum ist im Untergeschoss.

**Zeit:** **Ab 1. November 2011 fängt der neue Kurs an.**  
Dienstags von 20:00 bis 21:15 Uhr  
(Einstieg ist jederzeit möglich.)

**Kosten:** 10er Abo: 320 CHF (10 Lektionen innert 15 Wochen nach eigener Wahl)

## **Leitung und Anmeldung:**

Jiyon Song (Qigong- und Taijiquan Lehrerin / Energie Therapeutin)

Praxis für sanfte tiefgehende Energie Therapie & Heilbäder

Gemeindestr. 26, 8032 Zürich

043 244 95 78 / 076 489 82 51 [www.eineblume.eu](http://www.eineblume.eu) / [info@eineblume.eu](mailto:info@eineblume.eu)