

## Taijiquan und Qigong

Bei der aus China stammenden Bewegungskunst Taijiquan (Tai Chi Chuan) geht es darum, körperlich, seelisch und geistig die zwei gegensätzlichen Qualitäten Yin (Leere) und Yang (Fülle) zum harmonischen Ausgleich zu bringen.

Das sieht praktisch so aus, dass die Kursteilnehmer/innen in ihrem Körperbewusstsein stark gefördert werden, so dass sie lernen, auf immer feinere Weise und in aller Ruhe und großer Achtsamkeit ihre Haltung und ihre Bewegungen auszuführen und zu spüren.

Dabei spielt die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung einer bestimmten Körperstruktur mit minimaler Muskelspannung eine wesentliche Rolle.

Mit den kürzeren, leicht zu merkenden Qigong-Übungen können Anfänger/innen gut die besondere Bewegungsqualität des langsamen fließenden Lassens im Einklang mit dem Atem und der daraus entstehenden tiefen Entspannung kennenlernen.

Der Geist wird durch die konzentriert und langsam ausgeführten Bewegungen trainiert, sich nur einer - der in diesem Moment wesentlichen - Sache zuzuwenden und achtsam zu werden. Dies ist gerade in der heutigen Reizüberfluteten und schnelllebigen Zeit von großer Bedeutung, um sich nicht von Überflüssigem verwirren zu lassen.

Dabei lassen sich die Prinzipien, die der inneren Kampfkunst Tai Chi Chuan zugrunde liegen, auch in den Alltag übertragen und können so helfen, die eigene Mitte wieder zu spüren, mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen, sein Leben ins Gleichgewicht zu bringen oder darin zu halten.

Tai Chi Chuan und Qigong, die bis ins hohe Alter geübt werden können, wirken so nicht nur auf der körperlichen, sondern ebenso auf der emotionalen und geistigen Ebene. So manch eine/r „öffnet“ im doppelten Sinne des Wortes „sein Herz“, entdeckt wieder – neben seiner Aufrichtung und Struktur – den Zugang zu seiner Weichheit und Lebensfreude und tut so in wirklich ganzheitlichem Sinne etwas für seine Gesundheit.

## Kurs in Bergisch Neukirchen

Kursbeginn und -dauer

**09. Januar – 19. März 2024 / 10 Termine**

Übungstag und Zeit

**Dienstag, 20<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup> Uhr**

Zielgruppe

**(Wieder)-Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse**

Kursinhalte

- **Achtsames Atmen, Gehen und Bewegen**
- **Stressabbau und –prophylaxe durch Achtsamkeit**
- **18-teiliges Taiji-Qigong**
- **48er Pekingform**

Veranstaltungsort

**Gemeindehaus, Pastor-Scheibler-Str. 1**

Kursleitung

**Peter Wolfrum**

Teilnahmegebühren:

**10 Termine á 90 Minuten: 130,- Euro**

10 Termine im 1. Quartal 2024

**Wöchentlich am Dienstag ab 09. Januar**

**Nicht am 13.02. und 26.03.**

Anmeldung

**Bei Peter Wolfrum per eMail an [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de).**

**Bei Interesse und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**

**eMail: [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de) - Telefon: 02171 / 50 15 888**



Das Achtsame Leben Üben

Qigong  
Taijiquan  
Meditation  
Tao Training  
Integrale Fitness  
Kreative Gestaltarbeit

Einzel- und Gruppenangebote  
für Körper, Geist und Seele

Institut für Bewegungspädagogik,  
Taijiquan und Körperarbeit  
Sabine & Peter Wolfrum

[www.DALÜ.de](http://www.dalü.de)

[sabine.dalü.de](mailto:sabine.dalü.de)  
[peter.dalü.de](mailto:peter.dalü.de)



**Unsere Angebote richten sich an  
alle Menschen, die offen  
und interessiert sind.**

**Es sind keine besonderen  
Begabungen erforderlich !**

**Interessierte an einer Kursleiter-  
Ausbildung sollten bereit sein,  
mehrmals pro Woche  
ca. 30 Minuten zu üben.**



**Wir nehmen uns die Zeit,  
Sie langsam und bewußt  
Schritt für Schritt auf Ihrem Weg  
in freundlicher und entspannter  
Atmosphäre zu begleiten.**

# DALÜ

**Institut für Bewegungspädagogik,  
Taijiquan und Körperarbeit**

Gründungsmitglied im DDQT (Deutscher Dachverband f. Qigong u. Taijiquan)

**Sabine & Dr. Peter Wolfrum  
51381 Leverkusen Berg.-Neukirchen**

**Achtsamkeit,  
Taijiquan & Qigong  
Kurs**

**im Gemeindehaus  
Bergisch Neukirchen**

**ab 09. Januar 2024**

**Dienstag 20<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup> Uhr**

**INFOS**

**Telefon: 02171 / 50 15 888**

**eMail: [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)**

**Internet: [www.dalü.de](http://www.dalü.de)**



**Ausbilder für Taijiquan und Körperarbeit**

- Sabine Wolfrum (Soz. Arb. / Soz. Päd.)
- Dr. Peter Wolfrum

**Sabine ist außerdem ausgebildet in**

- Kreative Körper- u. Bewegungstherapien (Akad. Remscheid)
- Diverse Tanz-, Theater- u. Autogenes Training Fortbildungen
- Meridian-Massage, Puls- u. 5-Elemente-Diagnostik, Power-Qi und Meditationen bei Dr. med. Achim Eckert.

**Beide bilden sich seit vielen Jahren kontinuierlich in  
Taijiquan, Taiji-Waffen, Qigong, Tuishou und Taiji-  
Prinzipien bei internationalen Lehrern weiter.**

