



## Tai Ji Kursreihe Winter/Frühling 2023

### Der Übungsgruppe von Meister Zhang Xiao Ping in Vorarlberg

**# 1 Tai Ji Basiskurs** mit Karin Pöck und Kathrin Ludescher.

Jeweils Mittwoch 11., 18.1., 25.1., 1.2. und 8.2.2023 von 18.00-19.15 Uhr

**# 2 Tai Ji Kurs 24 Yang Stil** mit Dorothea Kelterer.

An den Samstagen 18.2., 4.3. und 18.3.2023 jeweils von 14-17 Uhr.

**# 3 Tai Ji Qi Gong Meisterkurs Seminar mit Meister Zhang Xiao Ping**

Am Wochenende vom 21.-23. April 2023





## # 1 Tai Ji Basiskurs

Wir erlernen die einfache, kurze Tai Ji Form BaFaWuBu (Acht Kräfte, fünf Schritte). Die acht Kräfte repräsentieren acht verschiedene innere Energiefähigkeiten, die Ihnen helfen, eine starke Grundlage für Gleichgewicht und Koordination aufzubauen. Diese Form ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Tai Ji-Reise zu beginnen.

**Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, als auch für Fortgeschrittene** und bereitet auf den direkt anschließenden 24 Yang Workshop mit Dorothea Kelterer vor sowie auf den Meisterkurs mit Zhang Xiao Ping vom 21.-23. April 2023. **Kursteilnehmer sind herzlich bei unserer regelmäßigen Übungsgruppe am Sonntag Abend willkommen.**

Mit Karin Pöck und Kathrin Ludescher.

Start Mittwoch, 11. Jänner 2023, 18.00-19.15 Uhr

Weitere Termine: Mittwoch 18.1., 25.1., 1.2. und 8.2.2023, jeweils 18.00-19.15 Uhr

**Preis für 5 Einheiten:** 75 Euro. Preis für Mitglieder der Übungsgruppe: 35 Euro

Anmeldung bitte an Kathrin Ludescher, Tel. 0664 2437998 oder per Mail an [studio@feldstrasse15.at](mailto:studio@feldstrasse15.at).

Betrag bei Kursbeginn bar mitbringen oder Einzahlung bitte auf das Konto AT83 2060 4006 0102 5471 bei der Sparkasse Feldkirch.



## # 2 Tai Ji Kurs 24 Yang Stil

Die Peking Form 24 Yang Stil bildet ein solides Fundament und ist sozusagen das ABC des Tai Ji Quan. Sie ist die auf der ganzen Welt am häufigsten geübte Form.

An drei Samstagen im Februar und März.

**Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, als auch für Fortgeschrittene** und bereitet auf den Meisterkurs mit Zhang Xiao Ping vom 21.-23. April 2023 vor. **Kursteilnehmer sind herzlich bei unserer regelmäßigen Übungsgruppe am Sonntag Abend willkommen.**

Mit Dorothea Kelterer.

Termine: An den Samstagen 18.2., 4.3. und 18.3.2023 jeweils von 14-17 Uhr.

Preis für 3 Einheiten: 90 Euro. Preis für Mitglieder der Übungsgruppe: 45 Euro.

Anmeldung bitte an Kathrin Ludescher, Tel. 0664 2437998 oder per Mail an [studio@feldstrasse15.at](mailto:studio@feldstrasse15.at).

Betrag bei Kursbeginn bar mitbringen oder Einzahlung bitte auf das Konto AT83 2060 4006 0102 5471 bei der Sparkasse Feldkirch.



**„Achtsamkeit ist die Quelle des Glücks „**  
Thich Nhat Hanh – buddhistischer Mönch

**Seminar mit  
Meister Zhang Xiao Ping**

im Studio Feldstrasse 15 in Weiler  
21.-23. April 2023

## **Tai Ji 24 Yang Stil Tai Ji Ba Fa Wu Bu Gesundheits Qi Gong**

Freitag, 21.4.2023: 17.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 22.4.2023 : 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 - 17.30

Sonntag 23.4.2023: 9.30 – 12.30 Uhr

Kosten: 260 Euro, 245 Euro für die Mitglieder der Übungsgruppe

**Tai Ji** (oder Tai Chi) ist eine Methode zur Schulung der Achtsamkeit und der inneren Ruhe. Beruhend auf den Grundprinzipien der Polaritäten Yin und Yang, verbindet Tai Ji fließende Bewegungen mit der inneren Energie, dem **Qi**. Geschmeidig und sanft von außen, aber innerlich kräftig und wirkungsvoll. Der Einklang zwischen Körper und Geist fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern weckt auch die Freude an der Bewegung und kann daher auch als Meditation in der Bewegung betrachtet werden.

[www.zhang.at](http://www.zhang.at)

Unsere Übungsgruppe für TeilnehmerInnen dieser Seminare trifft sich seit mehr als 20 Jahren jeden Sonntag um 19 Uhr im Studio Feldstrasse 15 in Weiler. Der Kostenbeitrag pro Semester beträgt 55 Euro. Für TeilnehmerInnen dieser wöchentlichen Übungsgruppe reduziert sich der Beitrag in den Folgeseminaren auf 245 Euro.

Begrenzte Plätze! Die zum Zeitpunkt des Seminars geltenden Corona-Regeln sind einzuhalten.

Anmeldung erforderlich!

Kathrin Ludescher

+43 664 2437998

[www.feldstrasse15.at](http://www.feldstrasse15.at)