

Jürgen Licht:

Taijiquan in Beruf und Alltag

(Darstellung der altbewährten chinesischen Bewegungskunst und deren Anwendbarkeit im täglichen Leben)

Dozent:	Jürgen Licht, München
Ort:	EIOM, Leonrodstr. 58, 80636 München
Termin:	13. Juli 2010 Di 18.30 - 20.00 Uhr
Investition:	€ 6,- EIOM-SchülerInnen kostenlos

Inhalt

Wie kann Taijiquan zu einem besseren Umgang mit uns selbst und unserem Körper beitragen?

Wie ist es möglich, mit Hilfe einfacher Übungen grundlegende körperliche und mentale Veränderungen in Gang zu setzen?

Wie können wir die Prinzipien dieser Jahrhunderte alten Kunst zu einem Bestandteil unseres modernen (Arbeits-)Alltags machen?

Diese und andere Fragen beantwortet Jürgen Licht in seinem Vortrag. Er erklärt Ursprung und Bedeutung des Taijiquan und stellt den Zusammenhang zwischen dem natürlichen Gebrauch des eigenen Körpers und innerem Wohlbefinden dar. Themen wie "Sport", "Fitness", "Muskel- und Ausdauertraining" werden aus der Sichtweise des Taiji kritisch betrachtet.

Den Vortrag ergänzen eine Vorführung der Taijiquan-Bewegungsfolge und die Demonstration einfacher Übungen.

Wer möchte, kann in der anschließenden Probestunde mitmachen und so einen ersten Eindruck dieser Übungsform gewinnen.

Dozent

Jürgen Licht, geb. 1956, verheiratet, lebt in München und arbeitet als Taijiquan-Lehrer seit 1985. Neben dem Gruppen- und Einzelunterricht leitet er Fortbildungen zum Thema Taiji und ist Übersetzer entsprechender Fachliteratur (u. a. Sieben Schätze des Taijiquan, München 2001).

Weitere Informationen: www.juergenlicht.de, Tel. (089) 268 265

Jürgen Licht:

Taijiquan in Beruf und Alltag

(Darstellung der altbewährten chinesischen Bewegungskunst und deren Anwendbarkeit im täglichen Leben)

Anmeldung & Bezahlung

€ 6,- (Abendkasse) | EIOM-SchülerInnen frei.

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte per e-mail, Fax oder Post an:

EIOM | Leonrodstr. 58 | 80636 München

Tel. (089) 52 0 57 58 0 | Fax (089) 52 0 57 58 1 | e-mail: info@eiom.de

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs an:

Taijiquan in Beruf und Alltag (Vortrag)

Familienname _____

Vorname _____

PLZ / Ort _____

Strasse / Nr. _____

Telefon _____

Unterschrift / Datum _____