

**Qigong og Taijiquan Høsten 2017 fra Art in Motion  
i Kampen Helseklinikken  
Oppstart Onsdag 23.08.17**

**Kl. 1630 – 1730 Taijiquan Begynner Del 1**

Kursavgift: 2.400 kr.

Har du lyst å prøve en form for trening som kombinerer presisjon, balanse og tilstedeværen? Lurer du også på om kampkunst og helsebringende øvelser kan kombineres med meditasjon og avslapping? Kurs for deg som ønsker å lære om grunnprinsippene i Taijiquan og den første del av formen.

Kurset går over 15 ganger á 1 h – minus høstferie – siste dag 13.12.

*Hva er Taijiquan?*

Taijiquan er opprinnelig en kinesisk kampform som søker å kultivere kroppens Qi (energi, livskraft). Praktiseringen av Taijiquan styrker Qi gjennom bevegelse og mentale bevisstgjøringsprosesser. Taijiquan kan trenes for å bedre helsen, for å oppnå større ro og mere energi i hverdagen, for å bli bedre i idrett, som selvforsvar mm. I vår undervisning vil selvforsvar, helse og meditasjon bli berørt. Vi søker å balansere motsetninger (Yin og Yang) og å harmonisere kropp, ånd og sjel.

*Hva lærer du på Begynnerkurset?*

En undervisningsenhet består av ulike Qi Gong (føring av energi) øvelser, utvikling av Formen (bevegelsesmønster) og partnerøvelser. Art in Motion underviser i en Yang stil form etter Master Chen Man-Ch'ing. Formen består av 37 bevegelser.

**Påmelding** er bindende og sendes på mail til [martina.kaufmann@gmail.com](mailto:martina.kaufmann@gmail.com) eller sms til 970 64 68 2.

Det gis 15% rabatt ved samtidig deltagelse på flere kurs, og ved fremvisning av student eller pensjonist bevis.