

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

**Kl. 1745 – 1845 Taijiquan Litt øvd (del 2 og 3) – 15 ganger**

Kursavgift: 2.400 kr.

Kurs for deg som har trent litt Taijiquan før og har vært gjennom den første delen av formen. Mer fokus på partnerarbeid og utvikling 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 Litt-øvd-kurset?*

Undervisningen repeterer bevegelsene fra del 1 av formen og vil så bygge ut bevegelsesmønsteret. Forståelsen av selvforsvarsaspektet i partnerarbeid og formen vil bli styrket.

**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.