

# Tai-Ji lernen



mit  
**Vera Klar**

**kostenloser Tai-Ji Kurs für  
Hörgeschädigte**

## Wer kann teilnehmen?

- schwerhörige Zuwanderer
- schwerhörige Flüchtlinge
- schwerhörige Einheimische

## Kurszeiten?

Während der kalten Monate

Beginn: Montag, 08.01.2018

Zeit: montags 18:30 - 20:00,

Ort: Familienzentrum,

Mehringdamm 114,

10965 Berlin,

gegenüber U-Bahnhof Platz der Luftbrücke,

Ausgang Mehringdamm



## Wie oft findet der Kurs statt?

- Im Winter montags 1 ½ Std
- Im Sommer 3 wöchentlich 1 ½ Std, im Viktoriapark

## Wann findet der Kurs statt?

montags um 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Die Sommerzeiten im Viktoriapark werden noch festgelegt.

## Wie lange dauert der Kurs?

08.01.2018 - 04.11.2018

## Wo kann ich mich anmelden?

**Nadeshda e.V.**

Boxhagener Str. 106

10245 Berlin

info@nadeshda-ev.de Tel.

030 97 00 23 00



**Am besten einfach  
am 08.01.18,  
um 18:30 Uhr,  
ins Elternzentrum  
kommen!**

**Es können nur maximal 10  
Hörgeschädigte teilnehmen!**



Wir danken der Aktion Mensch  
für die Förderung.

**AKTION  
MENSCH**

**DER PARITÄTISCHE  
BERLIN**

Nadeshda e.V.  
Boxhagener Str. 106  
10245 Berlin



### Was ist Tai Ji?

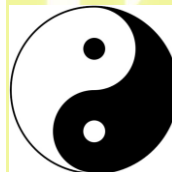
Tai Ji ist eine chinesische Kampfkunst zur Selbstverteidigung mit einem imaginären Gegenüber und langsam auf einander folgenden fließenden Bewegungen.

Heute wird Tai Ji meistens aus gesundheitlichen Gründen zur Entspannung und Meditation von vielen Menschen überall auf der Welt praktiziert.



2016/2017 haben wir bereits den 1. Tai – Ji Kurs mit Schwerhörigen durchgeführt.

Im Folgekurs wird das bereits Erlernete vertieft, aber auch schwerhörige Neueinsteiger sind willkommen.



### Was wird geübt?

Im Tai Ji werden verschiedene Basisübungen wie Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen sowie Standmeditationen praktiziert. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Tai Ji zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Ferner wird der Gleichgewichtssinn trainiert. Dabei werden auch Übungen aus dem Qi-Gong verwendet.

Es werden grundlegende Formen geübt, meistens Einzelformen, bei denen jeder Übende die Bewegungen für sich ausführt. Überwiegend wird die Form synchron in der Gruppe trainiert und auch im Unterricht führen Lehrer und Lernende die Form in der Regel gleichzeitig aus, z.B. *die Mähne des Wildpferds teilen, der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus.*

Es gibt aber auch Partnerübungen, z.B. *die schiebenden Hände.* Die Fortgeschrittenen können auch das Tai-Ji mit dem Fächer erlernen.

Ich melde mich zum Tai Ji Kurs an.

Vorname	
Name	
Straße	
PLZ Ort	
Telefon	
E-Mail	

Berlin, den \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_

