

Stockform meets Sternendojo

~ Mit Andrew Dabioch & Ingo Schmitt ~



Am **10.6.2018** haben Einsteiger und Geübte die Möglichkeit sich intensiv den Tai Chi-Langstockübungen im Yang-Stil zu widmen ... mit Meister-Duo Andrew & Ingo!!!

Mit der Schulung im Langstock erhalten die Adepten des Tai Chi Chuan einen Zugang zu den traditionellen chinesischen Langwaffenübungen.

Der Langstock ist eines der besten Übungsgeräte zur Entwicklung von Kraft und Geschicklichkeit. Manns- (Frau-) hoch wird dieser geschwungen, gestoßen, gedreht, herumgewirbelt - in einem faszinierenden martialischen Tanz aus Angriff und Verteidigung. Andrew & Ingo führen ein in Grundübungen mit dem Langstock, sowohl um gymnastisch die körperlichen Voraussetzungen zu schaffen als auch um erste Techniken zu erlernen und gehen dann in den Ablauf der Langstock-Form mit 68 Bildern hinein. Mit bereits Geübten dieser Form werden sie auch die ganze Form laufen. Zur Einstimmung beginnen sie mit der "Qi-Massage mit dem weichen Qi Gong-Stab", einer Selbstmassage als Klopfmassage mit einem weichen, elastischen Stab aus Naturkautschuk, mittels dem Vibrationen erzeugt werden, die das Qi-Gefühl aktivieren.

~ Sonntag, 10.6.18 ~ 11-18 Uhr ~ Kosten: 95 € ~ Sternendojo ~