

## Taiji Quan Workshop –Ablauf und Inhalt

**Qigong-Übungen:** Ankommen, Entspannen, Konzentrieren

**Bogenschnitt:** Pekingform

**Wakame (Seegras):** Gruppenübung, ausweichen in der Gruppe

**Pushing-Hand:**



**Meridian – Dehnübungen:**

**Der Kranich schlägt die Flügel:**

**Wolkenhände:**



**Dehnübungen aus dem Wing Chun:**

**Schrittfolgen aus der Pekingform:**

**Basis-Schritte:** über den Unterarm streichen, Knie streichen, Aff zurücktreiben, einfache Peitsche

**Qigong-Übungen:** Visualisation von Sonnenschein

**Schrittfolge Peking 24-er Form**

**Wahrnehmungsübungen – Atemtraining**



**Meditation und Reflexion des Workshops**