

Lernen Sie uns kennen bei einer Schnupperlektion.  
Sie sind herzlich eingeladen.

**Anmeldung:**

Dorothea Keller  
Tai Chi & Qi Gong Lehrerin  
Shiatsu Therapeutin  
044 361 46 31  
[dorothea.keller@bluewin.ch](mailto:dorothea.keller@bluewin.ch)

**Auskunft:**

Sarita Ranjitkar  
Sozialdiakonin  
044 362 44 37  
[sarita.ranjitkar@zh.ref.ch](mailto:sarita.ranjitkar@zh.ref.ch)

Ein Angebot der ref. Kirche Zürich Kirchenkreis sechs  
für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden



# Tai Chi Chuan

**Montagmittag, 12.15-13.15 Uhr**

**im Kirchensaal Unterstrass**

**Turnerstrasse 47, 8006 Zürich**

## Innehalten, aus der Stille Energie tanken

Tai Chi ist eine meditative Form der Bewegung, die sich aus dem Kampfsport entwickelt hat. Statt sich zu verteidigen wird mehr die Beweglichkeit und die innere Zentriertheit geschult. Die Bewegungen werden langsam und fliessend ausgeführt. Der Atem wird vertieft. Tai bedeutet Weg, Chi Energie.

Bei längerem Üben stellt sich auch eine wohltuende Wirkung auf den Alltag ein, in der inneren Gelassenheit, die Dinge zu nehmen, wie sie sich uns zeigen und in einer grösseren Beweglichkeit im Umgang mit unseren Mitmenschen. In der klassischen Yang Form wird ein Ablauf von 3 Kreisen erlernt, der Erdkreis, der Mensch in seinem Dasein und der Himmelskreis. Vermitteln werde ich die Yang Form in der Tradition von Yang Zhenduo, Sohn und Schüler von Yang Chenfou.

<b>Kursort:</b>	Im Kirchensaal Unterstrass Turnerstrasse 47 8006 Zürich
<b>Kurszeiten:</b>	Jeden Montagmittag, (ausser in den Schulferien) 12.15 – 13.15 Uhr
<b>Lektionsdauer:</b>	60 Minuten
<b>Unkostenbeitrag:</b>	CHF 10.00 pro Lektion
<b>Eintritt:</b>	jederzeit möglich
<b>Versicherung:</b>	ist Sache der Teilnehmenden

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.