



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS



Wochenendkurs in Tai Chi-Selbstverteidigung am 20./21. September 2025 im Buddh. Meditationszentrum

„Schürfe nach Deinen Kraftquellen, und Du wirst sehen, wie stark sie sprudeln“ (Dr. Ebo Rau)

Tai Chi Chuan – die beste ART des Body-Mind-Trainings

In den klassischen Tai Chi-Texten heißt es: „Der Geist führt, Körper und Ch'i folgen und es entsteht die wesentliche Kraft“, die Tai Chi Chuan zur berühmtesten Kampfkunst gemacht hat.

Im Tai Chi-Selbstverteidigungskurs lernen die KursteilnehmerInnen die Tai Chi Form als spielerisch-kämpferische Partner-Übung, die die Grundbedeutung der Bewegungen für die Selbstverteidigung enthält. Es geht darum, wichtige Bewegungen der Tai Chi Form in ihrem Selbstverteidigungsaspekt kennen zu lernen, um zu erfahren, was den Einsatz von Ch'i-Kraft, der wesentlichen Kraft des Körpers, von Muskel- oder Schwungkraft unterscheidet. Nicht mehr langsam, weich und fließend – sondern dynamisch, rasch und effektiv!

Besonders für Frauen, die meistens über mehr Ch'i-Kraft als Muskelkraft verfügen, ist dieser Kurs ein wichtiger Wegweiser für eine bessere Körperwahrnehmung, um zielgerichtet mehr Selbstvertrauen und Reaktionsfähigkeit zu gewinnen.

Für den Kurs sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Es genügen Freude und Spaß an Bewegung in angenehmer Atmosphäre.

**„Man muss die Kraft des Körpers pflegen, um die des Geistes zu bewahren.“
Luc de Clapiers (franz. Philosoph)**

Gisa Anders, Tai Chi-Dozentin, von 1986-2003 Ausbildung zur Tai-Chi-Dozentin im Rahmen der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association).

1992 Lehrerprüfung bei Meister K.H. Chu, London.

Danach intensive Lehrtätigkeit und ständige Weiterbildung mit jährlichen Prüfungen bei M. K.H. Chu. Seit 2006 eigene Tai Chi und Ch'i-Kung Schule in Bad Nauheim und Bad Salzhausen. Von 2009-2019 Tai Chi-Unterricht in der Median-Kaiserberg-Klinik und seit 2018 an der Universität Frankfurt. Weitere Informationen unter www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

Unterrichtszeiten:

Samstag, 20.09.25	11.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr
Sonntag, 21.09.25	11.00-13.00 Uhr

Kursgebühr: € 150,- (Begleichung bei Kursbeginn)

Veranstaltungsort: Buddh. Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg
Tel. 06221-41 04 95 (AB), Mail: info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de
Bitte rechtzeitig anmelden, am besten bis 14 Tage vor Kursbeginn.