

Die Akademie

Die Akademie wurde im Jahr 2001 gegründet, um Tai Chi und Qigong westlichen Menschen in verständlicher Form zugänglich zu machen. Unser Unterrichtskonzept ermöglicht den Teilnehmenden die größtmögliche Flexibilität an der Kursteilnahme und im Tempo des Lernens .

Der Unterricht ist persönlich und richtet sich nach den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen.

Großzügige Räume mit gepflegtem Ambiente laden zum Verweilen und Üben ein. Hier können Sie in entspannter Atmosphäre Tai Chi und Qigong erlernen und praktizieren. Kommen Sie bei uns zur Ruhe und finden Sie Ihre eigene Mitte wieder. Schöpfen Sie neue Energie für Ihren Alltag in der Tai Chi Akademie Stuttgart.



Der Lehrer und Gründer

Günter Gerlach praktiziert seit 36 Jahren Tai Chi Chuan/Qigong und unterrichtet seit über 30 Jahren . Er hat bei Meistern wie Chu King Hung (London; Leiter der International Tai Chi Chuan Association; ITCCA), John Ding (London), Yan Gaofei (USA), Bob Boyd (USA), Bruce Frantzis (USA) und Philip Kubilius (Manchester,UK) gelernt. Günter sieht seine Aufgabe darin, Tai Chi Chuan möglichst unverfälscht weiterzugeben. Er ist Mitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft.

Die Lehrerinnen und Lehrer

Die Lehrerinnen und Lehrer sind alle langjährige und erfahrene SchülerInnen der Tai Chi Akademie, die auch hier ihre Ausbildung absolviert haben.

Kurs - Angebot

- Tai Chi Chuan -der klassische Yang-Stil-
- Acht Brokate-Qigong (Ba Duan Jin)
- 18 Übungen in Harmonie (Shi Ba Shi)
- 12 daoistische Übungen

Weiterführende Kurse

- Dayan-Qigong (Wildgoose-Qigong)
- Push Hands (Tui Shou)
- Ta Lü-Push Hands /-Form
- Fighting Form
- Schwert
- Säbel

Tai Chi und Qigong hilft ..

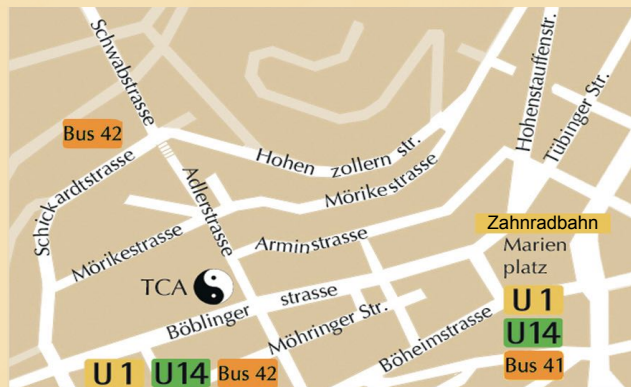
- Gesundheit und Vitalität zu steigern
- Ihr Immunsystem zu kräftigen
- Stress zu reduzieren
- Rücken- und Haltungsprobleme zu bessern
- Entspannung im Alltag zu fördern

Probe-/Infostunde

Sie möchten gerne an einer Probe-/Infostunde teilnehmen? Der Einstieg in unsere wöchentlichen Kurse ist jederzeit möglich !

Rufen Sie uns an, schicken eine E-Mail oder schreiben eine kurze Mitteilung per WhatsApp, Signal oder SMS. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin.

Wir freuen uns auf Sie !
Günter Gerlach und Team



Tai Chi Akademie Stuttgart - Günter Gerlach
Adlerstrasse 31 ; 70199 Stuttgart - Süd (Mörrikehof)
Fon: 0711 - 620 20 82 ; 0179-695 1872
Email: info@taichi-akademie.de
Internet: www.taichi-qigong-stuttgart.de



TAI CHI AKADEMIE STUTTGART



Tai Chi und Qigong
Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene



Entspannung • Bewegung • Energie



Tai Chi Übungsgruppe



Einzelstunde



Teelounge



Persönliche Korrektur

TAI CHI

Seit Jahrhunderten kennt man in China Gesundheitsübungen, die sowohl körperlich als auch geistig entspannend wirken, gleichzeitig kräftigen und den Körper vitalisieren.

Eine dieser Übungsformen wird Tai Chi Chuan genannt. Tai Chi Chuan - kurz: Tai Chi - ist eine Bewegungsabfolge, die langsam, ruhig fließend und mit minimaler Muskulaturspannung ausgeübt wird. Die Gelenke und das Bindegewebe werden dabei sanft gedehnt, die Wirbelsäule aufgerichtet, die Blutzirkulation und die Organfunktionen gestärkt.

Die Atmung wird ruhiger und kräftiger, der Geist klar und frei.

Neben Gesundheit und Philosophie ist die Anwendung als Kampfkunst, die jedoch sehr in der Hintergrund getreten ist und bei uns in extra Kursen unterrichtet wird, einer der drei Schätze des Tai Chi Chuan.

Vom Alltag entschleunigen, die innere Mitte finden. In der Tai Chi Akademie können Sie noch heute mit Tai Chi beginnen und den klassischen Yang-Stil erlernen.

Weiterführend können Sie auch Partnerübungen, Push Hands (Tui Shou) und weitere anwendungsbezogene Formen sowie die klassischen Tai Chi-Waffenformen Schwert und Säbel erlernen.

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt:

„Wer regelmäßig Tai Chi übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Kraft eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“

OIGONG

Qigong bedeutet sinngemäß „Energetische Übung“ oder auch „Übung für den Lebensatem“. Wir pflegen und fördern unsere Lebensenergie, unsere inneren Kräfte. Der Körper wird sanft gedehnt, Muskulatur und Gewebe dabei so entspannt, dass gestaute Energien, welche die Ursache für Krankheiten sein können, wieder frei fließen können. Die Qigong-Bewegungen sind einfach zu erlernen, die wohltuende Wirkung ist oft sehr rasch spürbar. Wer regelmäßig Qigong übt, wird körperlich entspannt und dennoch kräftig, innerlich ruhig und ge-



lassen. Die tiefe Atmung des Qigong versorgt die Organe optimal mit Sauerstoff, der Körper wird dabei von innen sanft massiert. Das Immunsystem und die inneren Kräfte werden mobilisiert und gestärkt.

Klassische Übungsreihen wie die „Acht Brokate (Ba Duan Jin)“ und die „18 Übungen in Harmonie (Shi Ba Shi)“ sowie die „12 daoistische Übungen“ sind bei uns Bestandteil des regelmäßigen Tai Chi-Unterrichts und werden darüber hinaus auch an Wochenenden angeboten.

DAYAN (Wildgoose) - OIGONG

Einzigartig ist das Dayan (Wildgoose) - Qigong. Die Bewegungen sind der Schönheit und Anmut, aber auch der Kraft und Ausdauer der Wildgans nachempfunden. Die Form beinhaltet viele dynamische und kräftigende Übungen und ist besonders geeignet, negative Energien auszuleiten und frische, positive Energie aufzunehmen. Dayan-Qigong ist eine sehr abwechslungsreiche und umfassende Körperschulung, ein Juwel unter den Qigong-Systemen.

Die Tai Chi Akademie Stuttgart gehört zu den wenigen Schulen in Deutschland, die Dayan-Qigong unterrichten.