

Wer einmal Taiji Quan Übende beobachtet hat, bemerkt die Schönheit und Grazie der fließenden Bewegungen. Es sieht aus wie ein eleganter langsamer Tanz, aber es ist sehr viel mehr. Taiji Quan nützt den inneren wie den äußeren Teilen des Körpers. Es ist eine bewegte Meditation, eine körperliche Übung und erfrischt das Qi, die Lebensenergie.

Taiji Quan entwickelte sich aus den Kampfkünsten in Verbindung mit Qigong und den Gedanken des Daoismus. Wer diese Kunst praktiziert, hält Körper und Geist gesund, erreicht eine tiefe innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Taiji Quan eignet sich für Menschen jeden Alters, braucht wenig Platz und keine besonderen Hilfsmittel.

Yürgen Oster unterrichtet in Münster die kurze Form der Wudang San Feng Tradition mit 18 Bildern. Der Ablauf kann in 3 in sich geschlossene Sequenzen eingeteilt werden. An diesem Wochenende wird die erste Sequenz vermittelt. An zwei weiteren Terminen in ca. halbjährigem Abstand werden die anderen Teile unterrichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.