

## **Seminar: Selbst - Bewusst zur mühelosen Bewegung**

Müheles, sich ohne unnötigen Kraftaufwand durchs Leben zu bewegen, ist sowohl geistig also auch körperlich erstrebenswert. Um das zu erreichen, wird der Fokus auf die inneren Prozesse und die dafür erforderlichen Prinzipien, Bedingungen und Phänomene gelegt: dies sind Erdung, Entspannung, Zentriertheit, Ausbalanciertheit, Verbundenheit und Ruhe.

So wird erfahren, wie Geist und Körper zusammenspielen und wie nützlich dieses Zusammenspiel ist.

Der Schlüssel bei all dem ist die Selbstwahrnehmung. Je klarer ich wahrnehmen kann, was bei mir passiert, umso eher kann ich dort wo ich es wünsche etwas verändern.

Im Seminar wird mit Vorstellungsbildern experimentiert. Hierzu werden Übungen für das Erfahren der Prinzipien gemacht. Neben freieren Bewegungen werden auch klare Qigong Bewegungen erlernt.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich für Bewegung interessieren. Ein Ziel dieser Arbeit besteht darin, das Erfahrene mit in den Alltag zu nehmen und so einen Prozess in Gang zu setzen.

Kosten: 130.-

(Regelmässige Kursteilnehmer/innen bekommen 20% Rabatt)

Workshop Ort: „Raum für Taichi“, Socinstr. 7, Hinterhof, 4051 Basel

Anmeldung: [kontakt@raumfuertaichi.ch](mailto:kontakt@raumfuertaichi.ch)

Weitere Informationen: [www.raumfuertaichi.ch](http://www.raumfuertaichi.ch)

### **Leiter:** Jonas Althaus

Bewegungsmensch, Performer, Jongleur und Gastdozent für Jonglage, Improvisation und Kreation an der Academy for Circus and Performance Arts (NL). Während der Bewegungstheater-Ausbildung (Scuola Dimitri 2001-2004) erlernte er die kurze Form des Taichi Chuan Yang -Stils bei Jean- Martin Roy. 2011-2015 lernte er bei verschiedenen Lehrer\*innen von Master Chu King-Hung. 2014 erhält er die Lehrberechtigung von Master Chu. 2015 tritt er aus der ITCCA aus und wird persönlicher Schüler von Beat Hänslı, der ihm neue Aspekte der natürlichen Bewegung und des Taichi Chuans eröffnet.