

Termine

Achtsam und wirkungsvoll bewegen (Taiji)

Taiji beruht auf dem Prinzip der Nutzung von Kräften, die ohnehin da sind, wie u.a. die Flieh- und die Schwerkraft. So ist es möglich, wirksam zu sein, ohne sich abzumühen. Denn es wird nur wenig innere Reibungsenergie verbraucht. Der Körper kann sich elastisch-flexibel verformen und anpassen (Trampolin). Achtsam werden unwirksame Fehlhaltungen bewusst und schließlich verlernt. Das Selbst-Vertrauen steigt. Es ist nicht nötig, „gegen etwas“ anzukämpfen, um sinnvoll zu wirken, und um das zu tun, was eine Situation erfordert. Es entsteht mehr Gelassenheit, selbst in schwierigen oder gefährlichen Situationen.



Tensegrity , Bild: ronin@posteo.de

Grundkurs Taiji, VHS RoW , Kurs AZ 71042,

Ort: Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3,

Donnerstags ab 18.08.-29.09.2022, Veranstalter: SIMBAV (Mitglieder 5€, sonst 10€)

Ab 13.10.2022: neuer VHS-Grundkurs Taji, 10x, Kurs Nr. 71042

Wi
r
er
le
be
n
di
e
Gr
un
dl
ag
en
en
ts
pa
nn
te
r
un
d
zu
gl
ei
ch
ho
ch
-
wi
rk
sa
me
r
Be
we
gu
ng
.
In
Vo
rd



Taiji im Garten, Bild: 2020

er
gr
un
d
st
eh
t
da
s
Er
sp
ür
en
de
s
Kö
rp
er
s
du
rc
h
Ac
ht
sa
mk
ei
t
un
d
Be
we
gu
ng
.
Pa
rt
ne
r-
üb
un

ge
n
he
lf
en
in
di
e
un
mi
tt
el
ba
re
Wa
hr
ne
hm
un
g.
Da
be
i
le
rn
en
An
fä
ng
er
:
i
nn
en
un
d
Fo
rt
ge
sc
hr
it

te
ne
gl
ei
ch
er
ma
ße
n
vo
ne
in
an
de
r.
Di
e
Au
fm
er
ks
am
ke
it
fü
r
in
ne
re
un
d
äu
ße
re
Ve
ränd
er
un
ge
n

wi
rd
ge
sc
hä
rf
t.
Di
e
Kö
rp
er
st
ru
kt
ur
ge
wi
nn
t
an
Au
fr
ic
ht
un
g,
El
as
ti
zi
tä
t
un
d
Ge
la
ss
en
he
it

,
un
d
di
e
Be
we
gu
ng
ge
st
al
te
t
si
ch
ge
lö
st
,
ba
la
nc
ie
rt
un
d
el
eg
an
t.
Un
te
r
An
we
nd
un
g
de
r

Ta
ij
i-
Pr
in
zi
pi
en
ka
nn
mi
t
al
le
n
Be
la
st
un
ge
n
(i
m
Al
lt
ag
,
im
Be
ru
f,
im
Sp
or
t)
mü
he
lo
se
r,
ge

la
ss
en
er
un
d
ef
fe
kt
iv
er
um
ge
ga
ng
en
we
rd
en
.
Da
s
Er
le
rn
en
vo
n
Te
ch
ni
ke
n
be
sc
hr
än
kt
si
ch
au

f
nu
r
we
ni
ge
,
we
se
nt
li
ch
e
Be
we
gu
ng
sa
bl
äu
fe
de
s
Ta
ij
i,
di
e
fü
r
da
s
se
lb
st
än
di
ge
Üb
en
le

ic
ht
er
in
ne
rt
we
rd
en
kö
nn
en
.

Kurse

- 16.09.2022: DHZ Hannover. Nahttechniken, Beckenboden, effizienter Umgang mit Instrumenten
- 30.09.2022: „Tansania 2022. Was hat sich in 40 Jahren verändert? Warum verbreitet sich der Isalm?“ 19:00-21:00, Kantor-Helmke Saal, VHS Rotenburg (Kurs Nr. 11040)
- 02.07.2022: ÄKB Nds., Aller-Weser-Forum Walsrode. FGM für Ärzt:innen
- 03.10.2022: Heilende Laute (QiGong & Stimme), 10:00-17:00 Uhr, VHS Rotenburg (Kurs Nr. 71045)
- 06.10.2022: DHZ Sylt. Nahttechniken, Beckenboden, effizienter Umgang mit Instrumenten
- 07.11.2022: DHV, FGM für Ausbildungs-Hebammen, online
- 08.11.2022: DHV, FGM für Ausbildungs-Hebammen, online
- 12.11.2022: Taiji Stock Workshop. 10:00-15:00, VHS-Rotenburg (Kurs Nr. 71043),
Ort: Familienzentrum (SIMBAV)
- 22.11.2022: Hebammenverband Niedersachsen. Mikrobiomübertragung & Immunsystem
- Anfang Dez: FGM Symposium, Patriotische Gesellschaft Hamburg
- 10.05.2023: Hebammenverband Niedersachsen. Immunsystem-Übertragung
- 11.05.2023: Hochschule 21, Buxtehude: Kommunikation, FGM u.a.
- 25.05.2023: Hebammenverband Niedersachsen. FGM. Nonverbale Komm. mit Migrantinnen.

