

TAICHI

Einführungskurse 2012

Mit Christian Spruner von Mertz



太極拳

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
Einführungskurs am _____ an:

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift _____



Christian Spruner v. Mertz (dipl. Sozialpädagoge; geb. 1971) beschäftigt sich seit frühester Jugend mit asiatischen Kampfkünsten. Er ist ausgebildeter Trainer in Taichi-Chuan, Kung-Fu, Selbstverteidigung und Qi-Gong. "In erster Linie verstehe ich Taichi als Weisheit in Bewegung. Das

eigentliche Ziel besteht meiner Ansicht nach darin, die dem Taichi zugrunde liegenden Prinzipien wie Leichtigkeit, Entspannung, Achtsamkeit und Ruhe in der Bewegung, durch das Üben zu pflegen und zu verinnerlichen. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Prinzipien auf den Alltag zu übertragen und zu leben. In diesem Sinne stellt Taichi für mich vorrangig eine Form von bewegter Lebenskunst zur Pflege der geistigen und körperlichen Gesundheit dar. Ein chinesisches Sprichwort lautet 'Was das Leben ausmacht, sind nicht die Ziele, sondern die Wege zum Ziel'. Dies auch als 'Freude am Sein' zu bezeichnende Lebensgefühl versuche ich in meinem Unterricht zu vermitteln."



Kostenerstattung über die Krankenkassen!

Zurücksenden an:

Taichi-Schule
Christian Spruner von Mertz
Biedermannplatz 32
22083 Hamburg

Kursinhalt

Dreimal im Jahr starten die Taichi-Einführungskurse mit Christian Spruner von Mertz in Altona. Sowohl Montags um 20.30 Uhr, als auch am Donnerstag um 18 Uhr heißt es dann: „Mit Taichi den Tag ausklingen lassen.“

In den Einführungskursen werden Neulingen die Grundkenntnisse und Basisübungen der asiatischen Kampf- und Bewegungskunst vermittelt. Leichtigkeit und Natürlichkeit zeichnen Zhao-bao-Taichi als einen besonders wohltuenden und sanften Taichi-Stil aus. Zhaobao-Taichi vermittelt ein vollkommen neues Körpergefühl, indem es entspannend, energetisierend und kräftigend zugleich auf Körper und Geist wirkt. Darüber hinaus schafft die Art des Übens den nötigen Ausgleich zum hektischen Alltag. Erlern wird innerhalb von zehn Einheiten eine kurze Abfolge von runden, langsam-fließenden und geschmeidigen Bewegungen, die die körperliche Fitness auf schonende und entspannende Weise verbessern. Die Kurse finden in angenehmen Räumlichkeiten, in einer entspannten Atmosphäre statt.

Die Einführungskurse sind besonders geeignet für den Einstieg und erfordern keinerlei Vorkenntnisse oder Voraussetzungen.

Für Menschen die lieber eine Einzelbetreuung wünschen, besteht auf Anfrage auch die Möglichkeit für Personaltraining!

Einführungskurse 2012

Folgende Kurse finden immer Montags von 20.30-22.00 Uhr in der Karolinenstr. 7-9 im „Zorbas-Garten“ in der Sternschanze statt:

Frühjahr, vom 13. Februar bis 23. April

Sommer, vom 30. April bis 9. Juli

Herbst, vom 8. Oktober bis 10. Dezember

Folgende Kurse finden immer Donnerstags von 18.00-19.30 Uhr im „Haus Drei“ in der Hospitalstr. 107 in Altona statt:

Frühjahr, vom 16. Februar bis 19. April

Sommer, vom 26. April bis 5. Juli

Herbst, vom 11. Oktober bis 13. Dezember

Weitere Einstiegsmöglichkeiten auf Anfrage!

Kosten

€ 130,00 für den Einführungskurs. (Ca. € 80,00 Kostenerstattung durch die gesetzl. Krankenkassen)

Anmeldung und Info



Christian Spruner von Mertz
Tel. 040 - 99 99 31 55
www.christian-spruner.de
mail@christian-spruner.de



Ein Baum, der weit in
den Himmel ragt,
entsteht aus
einem winzigen Sprössling.

Eine Pagode, die neun
Stockwerke hoch ist,
hebt sich empor aus einem
Häufchen Erde.

Eine Reise von tausend Meilen
beginnt mit dem ersten Schritt.

(Laotse)