

 Beauty und Wellness

Tai Chi – Grundkurs

Tai-Chi besteht aus mehr als einigen grundlegenden körperlichen Übungen und Techniken, die den Geist zur Ruhe kommen lassen. Wichtig ist dabei, wie man diese ausführt, wie man sich auf sie besinnt und wie man sich von ihnen verändern lässt – das ist es, was es uns schließlich erlaubt, körperliche Veränderung einzuleiten und unseren Geist weiterzuentwickeln.

Alle Bewegungen beim Tai-Chi können ohne körperliche Überanstrengung durchgeführt werden, da sie langsam und harmonisch sind. Daher gibt es, wenn jemand Tai-Chi lernen möchte, weder eine Altersgrenze noch medizinische Bedenken – selbst im Falle chronischer Erkrankungen wie Krebs oder Arteriosklerose. Ganz im Gegenteil, Tai-Chi hat sich in vielen Fällen als therapeutische Heilgymnastik bewährt und ist eine wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge gerade auch für ältere Menschen, aber auch für jüngere Menschen geeignet, wenn es regelmäßig praktiziert wird.

Durch Tai-Chi werden Muskelstärke, Flexibilität und Gleichgewichtssinn gefördert, Ausdauer gesteigert, Blutdruck gesenkt und Knochendichte bewahrt. Lebensqualität bei Arthritis, Herzerkrankungen und auch in der Psychologie kann verbessert werden.

So ist Tai-Chi tatsächlich „Medikation in Bewegung“.

Im Praxisteil werden die fünf „Song Gong“-Übungen von Großmeister

Huang Shen-Shyang vorgestellt, danach die sogenannten „Seidenübungen“ (zehn an der Zahl), die die charakteristischen Bewegungen des Taiji enthalten.

Die beste Reihenfolge, die chinesischen Bewegungskünste zu erlernen, ist

also zuerst Qigong (viel mental, wenig Bewegung), dann ggf. Yiquan und danach Taiji (viel Bewegung, nur ein bisschen mental).

Dieser Grundkurs in Taijiquan („Tai Chi Chuan“) ist ideal für Therapeuten, die noch einen Bewegungsanteil in ihr Portfolio aufnehmen wollen sowie alle Berufe, die mit Entspannung, Achtsamkeit oder Körperarbeit vorgehen.

Vorkenntnisse in Qigong oder Yiquan erforderlich

Termine

Sa, 12.09.2026
09:00–17:00 Uhr

So, 13.09.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dortmund
Hansastraße 7-11
44137 Dortmund
Tel. 0231-914 31 21

Seminarnummer

SSA46120926

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 22.03.2026

Dozent

Indra Tedjasukmana

Jg. 1984, verheiratet. Er ist im ersten Werdegang professioneller Musiker mit abgeschlossenen Studiengängen in Jazzgesang und Klavierimprovisation und promovierte als Doktor in der Musik an der Universität Münster. Indra hat jahrelange Lehrerfahrung als Hochschuldozent und ist Gewinner des deutschen Musikeditionspreises. Indra ist in seinem zweiten Expertisegebiet lizenzierter Lehrer für Qigong, staatlich anerkannter Trainer mit dem Schwerpunkt Anatomie und Trainer für Taiji („Tai Chi“). Seine mehrjährige Ausbildung in Präsenz erhielt er bei „Internal Arts – Schule der inneren Künste und Kampfkünste“ mit Hauptsitz in Bochum, wo er auch in Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin sowie in Sportwissenschaft unterrichtet wurde. Indra ist durch Berufsurkunde anerkannter Gesundheitspraktiker.