

 Beauty und Wellness

Tai Chi – Grundkurs

Tai Chi – auch Tai Chi Chuan genannt – ist eine alte chinesische Kampfkunst und Selbstverteidigungstechnik, die heute vor allem als meditative Bewegungstherapie praktiziert wird. Sie besteht aus fließenden, langsamen Bewegungen, die harmonisch ausgeführt und mit tiefer Atmung und Fokussierung kombiniert werden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Regelmäßig praktiziert fördert Tai Chi die Muskelstärke, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn. Zudem kann Tai-Chi einen positiven Beitrag zur Gesundheitsvorsorge leisten, das allgemeine Wohlbefinden unterstützen und die Lebensqualität bei chronischen Beschwerden ergänzend verbessern.

Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen von Tai Chi als meditatives Training. Sie lernen konkrete Methoden, um Ihren Klienten/innen effektive Techniken zur Stressreduktion, Gelenkstärkung und Haltungsverbesserung weiterzugeben.

Im Praxisteil werden die charakteristischen Übungen des Tai Chi vorgestellt, mit dem Fokus auf Körperwahrnehmung, Gewichtsverlagerung und dem Wechsel zwischen Spannung und Anspannung. Sie dienen primär dem Abbau von körperlichen und mentalen Belastungen, der Lockerung von tieferen Faszienstrukturen sowie der Vertiefung der Atmung, um den Energiefluss (Qi) im Körper zu harmonisieren.

Inhalt:

- Grundlagen des Tai Chi
- Achtsamkeit und Atmung
- Erlernen der Bewegungsabläufe im Tai Chi
- Körperwahrnehmung und Haltung
- Praktische Übungen für den Alltag

Dieser Grundkurs in Tai Chi ist ideal für Therapeuten/innen und Berufsgruppen, die Entspannung, Achtsamkeit oder Bewegung in ihr Portfolio aufnehmen möchten.

Vorkenntnisse in Qigong oder Yiquan erforderlich

Termine

Sa, 07.11.2026
09:00–17:00 Uhr

So, 08.11.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Erfurt
Barbarossahof 17
99092 Erfurt
Tel. 0361-566 11 66

Seminarnummer

SSA05071126

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.08.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.