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

Fr, 19.02.2027
09:00-17:00 Uhr

Sa, 20.02.2027
09:00-17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH46190227

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.11.2026

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 lizensierter 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.