

TAOZENTRUM

Das Taozentrum Frankfurt besteht seit 2002 und gilt inzwischen als das Kompetenzzentrum für die chinesischen Künste Taijiquan und Qigong im Rhein-Main-Gebiet.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, im regelmäßigen Wochentraining oder in Seminaren diese Künste zu lernen, damit Sie mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Vitalität in Ihr Leben bringen.

Das Taozentrum liegt in Frankfurt-Bockenheim, nur zwei Minuten Fußweg vom Bahnhof Frankfurt-West entfernt: S-Bahn 3, 4, 5 und 6, Bus 32 und 36 sowie Straßenbahn 16 und 17.



KONTAKT

Taozentrum

Schule für Taijiquan & Qigong
Leitung Stefan Frey

Hamburger Allee 94 HH
60486 Frankfurt am Main

T: 069.60504433
F: 069.60609947

info@taozentrum-frankfurt.de
www.taozentrum-frankfurt.de

TAIJIQUAN QIGONG

MEHR ENERGIE UND LEBENDIGKEIT



taozentrum
TAIJIQUAN & QIGONG

QIGONG

Qigong ist eine uralte, chinesische Wissenschaft vom Leben und der Natürlichkeit. Es ist eine Ermutigung, Neues zu entdecken.

Man kann Qigong in drei Stufen einteilen.

- Zuerst geht es um Heilung, um die Verbesserung der eigenen Gesundheit.
- In der zweiten Phase wird Qigong zur Lebenspflege: Geist und Körper werden gesund und kommen in Harmonie, als Grundlage für Glück und Wohlbefinden.
- In der dritten Stufe entfalten sich spirituelle Erfahrungen: Man geht über den normalen Alltagszustand hinaus und erfährt, erlebt Neues über das Menschsein und das Leben.

Im Taozentrum arbeiten wir mit einer großen Bandbreite an Stilen und Traditionen. Wir bevorzugen die alten Klassiker im Qigong.



TAIJIQUAN

Taijiquan war ursprünglich eine innere Kampfkunst.

Heute werden die Übungen des Taijiquan meistens dazu genutzt, die Gesundheit zu verbessern und zu stärken. Sie dienen auch der Persönlichkeitsentwicklung und zur Meditation.

In den wöchentlichen Kursen des Taozentrums liegt der Schwerpunkt auf den gesundheitsfördernden Aspekten.

Wir unterrichten den traditionellen Yang-Stil mit seinen drei Form-Teilen. Dazu bieten wir ein fortlaufendes Wochentraining an. Nach dem Erlernen des Formablaufs rückt die Energie-Arbeit ins Zentrum des Trainings. Die Qi-Qualitäten der Bewegungsbilder werden vertieft, auch die geistigen Aspekte des Taijiquan spielen eine größere Rolle im Unterricht.



KURSE

Regelmäßig starten im Taozentrum neue Anfängerkurse für Taijiquan und Qigong.

Ein Anfängerkurs dauert zehn Wochen und kostet 140,- Euro. Nach einem Anfängerkurs ist es möglich, in einen Vertrag mit monatlicher Zahlung zu wechseln.

Alle Teilnehmer können zusätzlich freitags an der Übungsstunde teilnehmen, die einen angeleiteten Unterricht mit einer halben Stunde Qigong-Übungen und einem halbstündigen Taiji-Formtraining beinhaltet.

Alle Lehrer des Taozentrums sind von den großen Taijiquan- und Qigong-Berufsverbänden zertifiziert und bilden sich regelmäßig weiter.

Auf Anfrage unterrichten wir auch gerne in Firmen oder stellen Ihnen ein Programm für einen Privatunterricht zusammen.

Die Termine für kostenlose Schnupperstunden sowie unser komplettes Angebot finden Sie auf unserer Webseite: www.taozentrum-frankfurt.de

