



## Tai-Chi Intensiv-Workshop

# Die Schwertform für Einsteiger

Tai-Chi ist ursprünglich als innere Kampfkunst entstanden. Eine Abfolge unterschiedlicher Bewegungen und Schritte wird Form genannt. Es gibt verschiedene Handformen und Partnerformen (zum Beispiel Push Hands oder die Fighting-Formen) sowie Waffenformen (zum Beispiel mit Schwert, Säbel, Stock).

In diesen Tagen lernen die Teilnehmenden die Schwertform des Yang-Stils. Diese Form besteht aus 53 Bildern. Dabei wird die Wahrnehmung des Chi über den Körper hinaus auf das Schwert ausgedehnt. Die eindeutigen und klaren Bewegungen schulen den Geist und wirken sich so auch positiv auf die Handform aus.

Bitte bringen Sie Übungsschwerter aus Holz selbst mit. Falls das nicht möglich ist und Sie ein Schwert zur Verfügung gestellt bekommen möchten, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Grundkenntnisse von Tai-Chi (Handform) sollten vorhanden sein.

**Termin** Do., 14.05.2026 – So., 17.05.2026

**Zeit** Do., 15.00 – So., 13.00 Uhr

**Kosten** 390,00 Euro

**Leitung** Petra Focke

**Referentin** Cornelia Weilke

**Anmeldung** bis 30.04.2026