

# T'ai Chi Kineo-Seminar

## T'ai Chi Kineo ist ...

im Fluss sein ...                      Lebensqualität...                      im Gleichgewicht leben ...  
Flexibilität ...                      ein inneres Lächeln ...  
aufmerksamer Dialog ...                      präsent sein ...                      Stille ...  
Freude an Bewegung ...                      Einheit von Körper und Geist ...  
ein Prozess ...

Tai Chi Kineo ist eine T'ai Chi Bewegungssprache. Das Prinzip des T'ai Chi ist das Wechselspiel der Gegensätze: geben und nehmen, Stille und Bewegungsfluss, einatmen und ausatmen sind eins miteinander wie zwei Seiten einer Medaille.

...Die Arbeit mit diesem Prinzip fördert Dialog und Beweglichkeit und unterstützt Wachstum und Heilung, also die Ganzwerdung des Menschen.

## Die Grundlagen von T'ai Chi Kineo sind ...

Sieben Bewegungselemente, das Drei-Kreis-Prinzip und die Drei Modulationen.

Sie bieten eine Orientierung für die Gestaltung von Bewegung, die Ausdehnung im Raum und die Dynamik. Zusammen ermöglichen sie einen unendlichen Bewegungsreichtum, den jeder Mensch ohne Vorkenntnisse für sich entdecken kann. T'ai Chi Kineo wurde von Meister Teck Cheng Neo entwickelt.

Weitere Aspekte sind Atemübungen, Ich-Dialog und Wir-Dialog, Körperwahrnehmungsübungen, Meditation sowie die Klassische T'ai Chi Form.

**Der Focus dieses Seminars liegt auf dem Bodenkontakt.** Im T'ai Chi sind wir in fortwährendem Austausch mit unserer Umgebung, wir geben u.a. Gewicht an den Boden ab und nehmen Energie von ihm auf. Ein stabiler Stand ist die Grundlage dafür, im Gleichgewicht und gleichzeitig flexibel zu sein, im Gehen ebenso wie im Stehen. Wir vertiefen die Erdung und erhöhen unsere Beweglichkeit, wir entlasten uns und tanken auf.

Im Ich-Dialog erleben wir Bewegung „pur“, nicht auf einen Zweck gerichtet; wir lernen uns selbst mehr kennen und erforschen neue Bewegungsmöglichkeiten. Wir entdecken, dass es keine „richtigen“ und „falschen“ Bewegungen gibt, lassen los von Konzepten und folgen den Impulsen aus unserer inneren Mitte. Wir werden frei, die Wirkung unseres Bewegens auf uns selbst zu erleben.

Wir-Dialog sensibilisiert für die Bewegung anderer Menschen, ihre Energie, ihren Ausdruck. Wir üben im Wechsel von Führen und Folgen, den anderen Menschen wahrzunehmen, mitzugehen, uns auszutauschen und gleichzeitig zentriert und geerdet bei uns selbst zu bleiben.

**Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!**

**Ich bitte um Anmeldung! Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.**

**Zeit: Samstag, 11. November 2017, 15 - 18 Uhr**

**Ort: Raum für schöpferischen Dialog, Martinstraße 23/ Tür 2, 1180 Wien**

**Leitung: Gabriele Freudenreich**

**Beitrag: € 35.-**

**Info und Anmeldung: 0650/ 470 16 69**

**Homepage: [www.kunsttherapie-freudenreich.at](http://www.kunsttherapie-freudenreich.at)**

**Die kommenden Seminare: 9. Dezember 2017 und 27. Januar 2018**

