

# Taiji für den Rücken | Geschmeidiger Körper & Ruhiger Geist | 15 FP



Tai Chi Chuan oder Taijiquan ist eine mittlerweile weltweit bekannte Kampfkunst aus dem Alten China.

Im Gegensatz z. B. zum Kung Fu oder zum Karate zählt Taiji zu den inneren Kampfkünsten. Diese sind dadurch gekennzeichnet, dass nicht die Muskelkraft sondern die Jin-Kraft (Innere Energie) über erfolgreiches Kämpfen entscheidet.

Heute wird Taiji fast ausschließlich als Gesundheitsmaßnahme praktiziert. Der Wechsel von Yin und Yang und die Langsamkeit der Bewegungen führen zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Durch das Training beider Hirnhälften ist Taiji eine Präventionsmaßnahme u. a. gegen Demenz. Die fließenden Bewegungen sorgen für einen geschmeidigen Körper und ein gutes Gleichgewicht (Sturzprophylaxe) bis ins höchste Alter.

Vor allem in der heutigen rücken- und stressgeplagten Zeit bekommen diese uralten Bewegungen einen zusätzlichen Bedeutungsgewinn.

In diesem Basiskurs wird eine Kurzform des Authentischen Yang-Stils erlernt. Der Yang-Stil ist einer der ältesten, traditionellen Familienstile und im Gegensatz z. B. zur sehr bekannten Peking-Form auch noch mit dem Wissen um die energetischen Abläufe erfüllt. Die Kurzform eignet sich sowohl für das eigene Praktizieren als auch zur Weitergabe an Patienten oder Kunden.

**„Taijiquan ist eine innere Kampfkunst, die allen Menschen zu langem Leben und ewiger Jugend verhelfen soll.“**

(Yang Luchan, Begründer des Yang-Stils, 1799-1872)

Der Basiskurs ist für Einsteiger, Praktizierende oder Liebhaber dieser uralten Bewegungskunst geeignet

## Themen des Kurses sind:

- Der Stand im Taiji;
- Das Spiel der 5 Tiere im Stand;
- „ba cheng si“ / Taiji-Kurzform (Authentischer Yang-Stil);
- Taiji – Grundbewegungen in 4 Himmelsrichtungen;
- Bewegungsprinzipien im Taiji (v. a. für die Wirbelsäule);
- Den Chi (Qi)-Fluß spüren;
- Taiji: Stile und Formen;
- 5-Minuten-„Sonnengruß“ mit Taijiquan.

## Hinweis:

Dieser Kurs umfasst insgesamt **15 Unterrichtseinheiten**. Davon **5 Unterrichtseinheiten** vor ab als **Video-E-Learning** bei [ACADIA now!](#) und **10 Unterrichtseinheiten** als **Präsenz-Kurs**.

Den Zugang zum E-Learning erhalten die Teilnehmer:innen 14 Tage vor dem Start des Präsenzkurses.

## Coach für Achtsame Bewegung

Dieser Kurs kann als Modul für die Fortbildung zum „Coach für Achtsame Bewegung“ verwendet werden. Die zwei anderen Kurse dieser Fortbildung sind:

„Rücken QiGong“

„Meditation“

<b>Leitung</b>	Helko Brunkhorst   Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Qi Gong-Lehrer, Autor
<b>Kursgebühr</b>	250,00 € inklusive E-Learning
<b>Beginn</b>	13.11.2026
<b>Ende</b>	13.11.2026
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 13.11., 10:00 - 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt

**Zielgruppe**                      Physiotherapeuten

---

**Fortbildungspunkte**            15

---