



Angelika Buzmann
 Tel.: 0176 – 41812604
 03425 – 9111810
 Email: angelika.buzmann@outlook.de

Beginne JETZT



TaiJi - TaiJiquan

zu erlernen, ist eine lohnende Herausforderung an Körper, Geist und Seele. Auf sanfte Weise werden die Gelenke geöffnet und mit jeder Bewegung, die Bänder, Sehnen und Muskeln gedehnt und gestärkt. Auch wenn Bewegungen fasst unsichtbar erscheinen, ist es ein besonderes Gefühl zu erfahren, wie das körpereigene Qi zu fließen beginnt. Achtsam mit dem eigenen Körper um zu gehen, weich zu sein und trotzdem die Kraft in den einzelnen Bewegungen zu spüren, ist genau das, was mich immer wieder fasziniert... In diesem Kurs werden Sequenzen aus der 85iger Yang Stil Form unterrichtet.

- ❖ Ausbildung zur Lehrerin für TaiJi (Pekingform-Yang Stil), QiGong und Körperarbeit 1997 bei Sonja Blank
- ❖ 1999 Weiterbildung in Kunming (China)
- ❖ Ausbildung zur Lehrerin für das medizinische QiGong der Vier Jahreszeiten 2001, Weiterbildung TCM bei Zheng Yi
- ❖ Ausbildung in Chiropraktik 2004
- ❖ Ausbildung Reiki – Lehrerin 2008
- ❖ Seit 2008 intensives Training der 85iger Yang-Form nach Yang Chen Fu, bei Heidi Klebrowski
- ❖ Seit 2009 Intensivtraining der Loosening Exercises, Strukturarbeit, bei Thomas Kirchner
- ❖ Ausbildung in Akupressur, bei Martin Ritter
- ❖ Während meiner Lehrzeit erlernen verschiedener Waffenformen: Fächer, Stock, Schwert

17.45 bis 18.45

je Stunde 9€



16.30 bis 17.30

QiGong

ist die Arbeit mit der körpereigenen Energie. QiGong fördert die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für den eigenen Körper - für **dich** selbst. Konzentration und Koordination werden mit verschiedenen Möglichkeiten geschult. Es ist, wie Taiji, eine Herausforderung zu dir selbst zu finden. Lerne wieder das Fühlen und Spüren, das Wahrnehmen deines Atems - einfach ein Wohlgefühl zu erschaffen. Durch verschiedene Übungsreihen das Loslassen zu entdecken und zu erfahren, und vieles mehr...