



Stefan Köhler  
stefan@sich-entwickeln.com  
+49 162 9522908  
Taiji-Lehrer seit über 30 Jahren

# Taiji Chan

## Achtsamkeit in Bewegung

Gleichgewicht und Koordination verbessern für gesündere und effizientere Bewegungen im Alltag.

Taiji ist eine Bewegungskunst mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Durch langsame, kontrollierte und achtsame Bewegungen wird die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper verbessert, so dass Haltungs- und Bewegungsmuster selbstständig korrigiert und optimiert werden können. Dabei geht es nicht nur um die Bewegungen einzelner Körperteile sondern immer um gut synchronisierte Ganzkörperbewegung.

Durch die hohe Achtsamkeit wird auch die Konzentration gefördert und eine Beruhigung der Gedanken erreicht.

So entsteht eine tiefgreifende körperliche und geistige Entspannung, die über den Kurs hinaus in den Alltag wirkt und selbstständig weiter vertieft werden kann.

**Dienstag, 19:30 – 21:00, 10 Abende**  
**04.10.22 – 20.12.22 (ohne 01.11., 13.12.)**  
**Kursgebühr: 160.00 € (inkl. 19% MwSt)**



2012: *Taiji am Strand*  
... und die Tochter macht auch mit!

koehler.haus, Goldshöfer Straße 15, 73460 Hüttlingen  
Anrufbeantworter: +49 7361 8123224

Astrid Köhler, astrid@koehler.haus, +49 152 08913711  
Stefan Köhler, stefan@koehler.haus, +49 162 9522908