



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 32

### TATHATA KOBAYASHI: TAI CHI CHUAN. LANGE FORM (LERNEN UND VERTIEFEN)

---

Mittwoch, 21. - Sonntag, 25. Juni – 4 Tage

KB € 248 (200/48) + UB

---

Tai Chi als Übung beinhaltet Aspekte wie Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Atemübung, Entwicklung der inneren Energie Ch'i, Heilgymnastik, sanfte Kunst der Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es bringt den Übenden Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Das Seminar beinhaltet das Erlernen und Vertiefen der 3-teiligen „Langen Form“, grundlegender Techniken und Energiearbeit (nach Toyo Kobayashi).

**Nur für Fortgeschrittene mit Kenntnissen der Kurzform des Yang-Stils.**

Bücher: Petra Kobayashi: Der Weg des Tai Chi, Tai Chi Handbuch, Tai Chi - Einswerden mit dem Tao.



**Tathata**, geb.1976, unterrichtet den klassischen Yang-Stil dieses alten chinesisch-taoistischen Übungssystems. Er ist bei seinen Eltern Petra und Toyo Kobayashi ausgebildet, die Tai Chi in Deutschland als eine der ersten bekannt gemacht haben. Er verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung in allen Bereichen des klassischen T'ai Chi Ch'uan.