

ATEM

TAI-JI



Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

Einfache Bewegungsformen in tiefer Anwesenheit ausgeführt, helfen uns die Natur unseres Atems kennenzulernen. Der so „Erfahrbare Atem“, der auf jede Lebensäußerung reagiert, kann uns auch im Alltag körperlich und seelisch immer wieder neu ordnen und ausgleichen.

Tai-ji

Eine alte chinesische Bewegungsmeditation und Kampfkunst. In der Auseinandersetzung verlässt es sich nicht auf Muskelkraft und Schnelligkeit, sondern auf Einfühlung und Innere- oder Atemkraft.

Der Erfahrbare Atem bietet eine faszinierende Möglichkeit, Tai-ji unter Einbezug unserer westlichen Wurzeln, neu zu füllen und zu begreifen.

Jeweils Montags 19.00 Uhr - 21.00 Uhr
„Physio-Vital-Fitness“ Hammerstrasse 8 Bülach



Ruedi Koller
Atemtherapeut dipl. SBAM
Tai-ji Lehrer
Im Füchsl 2 8180 Bülach
Tel.: 044/ 862 41 05 Mail: koller_rickli@freesurf.ch
www.emindex.ch/ ruedi.koller

August 2006