

# Tai Chi mit dem Säbel

Mit Rafaela Stein



Tai Chi ist eine im alten Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die mit ihrer Bewegungslehre der Persönlichkeitsentwicklung und Meditation dienen kann.

Von einem ganzheitlichen Menschenbild ausgehend, das die natürlichen Zyklen berücksichtigt und den Menschen als Teil der Natur und des Kosmos betrachtet, sind in China eine Philosophie und Übungen entstanden, die auch uns im Westen nützlich sein können und Freude bereiten. In langsamen Schritten gestatten wir uns die Wahrnehmung der eigenen Person und ihrer Umgebung als wechselnden Ausdruck von Yin und Yang.

Übungen mit dem Säbel fordern uns auf, unsere Mitte besser wahrzunehmen und uns im Raum neu zu verorten. Techniken aus dem stillen Qi Gong und Meridiandehnübungen bereiten uns darauf vor. Wir lernen eine Säbelform mit 16 Sequenzen, die sich durch raumgreifende Bewegungen auszeichnen.

**Tai-Chi-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend.**

Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die neue Impulse nach dem Erlernen einer Tai-Chi-Handform suchen.

## Bitte mitbringen:

Flache Schuhe und bequeme Kleidung.

<b>Tagungsbeitrag</b>	€ 100,-	€ 50,- erm.
<b>U/V Einzelzimmer</b>	€ 169,-	€ 131,- erm.
<b>U/V Doppelzimmer p. P.</b>	€ 147,-	€ 116,- erm.
<b>U/V Mehrbettzimmer p. P.</b>	€ 131,-	€ 105,- erm.



## REFERENTIN

**Rafaela Stein** unterrichtet seit 1991 Tai Chi. Ihre Ausbildung erfuhr sie vor allem von Yang Zhenhe (Yongnian, China). Sie war mehrmals in China und gründete 1997 die Tai-Chi-Schule „Zhong Dao – der mittlere Weg“ in Mainz, die sie bis Juni 2020 leitete. Zu ihrem Repertoire gehören Tai Chi-Hand- und Waffenformen des Yangstils, außerdem Qi Gong und Meridiandehnübungen.



## Tagungsnummer: 2369

**Beginn:** Freitag, 10.11.2023, um 18:30 Uhr mit dem Abendessen  
Anmeldung und Zimmervergabe ab 15:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 12.11.2023, um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen

## Anmeldung: [burg-rothenfels.de/programm](http://burg-rothenfels.de/programm)

Bei Anmeldung per Post oder Mail bitte angeben:

- ▶ Name/Anschrift/Telefon oder E-Mail/Geburtsdatum
- ▶ Tagungsnummer und Kurztitel
- ▶ Zimmerwunsch
- ▶ Verpflegung: vegetarisch/vegan/mit Fleisch?
- ▶ Lebensmittelunverträglichkeiten?

FR 10.11. bis  
SO 12.11.2023

