

Taiji For Business – wach und stark durch den Berufsalltag

27.10.2009, 14:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *New-Profits Consulting*
Presseagentur: *New-Profits GbR*



Taiji-Meister Frieder Anders bei einer Taiji-Vorführung

Vom 14. bis zum 15. November bietet Meister Frieder Anders einen Taiji-Grundlagen-Workshop speziell für Berufstätige und Führungskräfte an. In diesem Workshop wird eine vereinfachte Form des Taijis erlernt, die eigens von Frieder Anders entwickelt wurde und einen zeitsparenden und trotzdem erfolgreichen Einstieg in das Atemtyp Taiji ermöglicht.

Die Technik des Taiji basiert im Wesentlichen auf acht Bewegungen, den sogenannten Acht Grundtechniken. Die Abfolge dieser verschiedenen Bewegungen wird als Form bezeichnet. Die Form wiederum besteht insgesamt aus über 80 einzelnen Elementen, was das Erlernen der Form relativ kompliziert und schwierig sowie zeitaufwendig macht. Denn das Erlernen der ganzen Form erfordert mindestens ein Jahr.

Für Berufstätige und vor allem Führungskräfte, die diesen großen Zeitaufwand nicht aufbringen können und trotzdem in den Genuss der kräftigenden und stärkenden Wirkung des Taiji kommen möchten, hat Frieder Anders einen speziellen Kurzablauf entwickelt.

Dieser Kurzablauf basiert auf den ersten Vier Grundtechniken des Taiji. Die Formel für diese Technik trägt den Namen Taiji 8 x 4 (chinesisch: ba cheng si). Die Vier Grundtechniken werden achtmal in verschiedenen Richtungen wiederholt und vermitteln so einen zeitsparenden und erfolgreichen Einstieg in das Atemtyp Taiji.

Der Workshop findet eigens an einem Wochenende statt (14.11.2009 um 11:00-13:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr, 15.11.2009 um 10:00- 13:00 Uhr), damit es auch für Führungskräfte keine Termin-Schwierigkeiten gibt.

Ein weiterer Vorteil dieser Technik ist, dass die täglichen Übungen problemlos in den täglichen Berufsalltag integriert werden können. Sie nehmen nur jeweils ca. 5 – 7 Minuten in Anspruch und können so bequem und einfach auch am Arbeitsplatz absolviert werden. So wird der Alltag zum täglichen Übungsfeld.

Trotz all dieser Vereinfachungen und Kompaktheit der Übungen büßen sie natürlich nichts von ihrer Wirkung ein.

Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte, Vitalität ohne Nervosität und vieles mehr sind die Ergebnisse des Atemtyp Taiji. Gleichzeitig dienen die Übungen auch als gute Basis, auf die beim eventuellen Weiterlernen aufgebaut werden kann.

Weitere Information zum Workshop gibt es unter www.taiji-anders.de. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen bis zum 3.11.09 an Taiji Akademie Meister Frieder Anders, Homburger Landstr.120 a, 60435 Frankfurt. Telefon: 069 727378.

Portrait

Die Taiji Akademie hat die Praxis des AtemtypTaiji zu ihrem Forschungsschwerpunkt gemacht. Die Lehre des individuellen Atemtyps berücksichtigt den Atemtyp des Taiji-Schülers. Er ist die Grundlage für die erfolgreiche Ausführung jeder einzelnen Übung.

Die Bestimmung Ihres Atemtyps und die Übungen für Ihre erste Taiji-Erfahrung mit uns sind selbstverständlich gratis. Die Taiji Schule verbindet die traditionelle chinesische Lehrmethode mit den Prinzipien westlicher Wissensvermittlung unter wissenschaftlicher Aufsicht der Taiji Akademie zur integrierten Praxis.

Wir führen Schüler im authentischen Taiji der Yang-Familientradition von der "Form", dem klassischen Bewegungsablauf, in Grund, Aufbau- und Vertiefungskursen bis zur Meisterklasse.

News-ID: 364472 • Views: 160 (Stand: 18.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/364472/Taiji-For-Business-wach-und-stark-durch-den-Berufsalltag.html>