



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS



Taichi-Selbstverteidigungswochenendkurs am 20./21. September 2025 im Stadtzentrum der Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland e.V. in Heidelberg, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg, Tel. 06221-410495, E-Mail: info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de

„Schürfe nach Deinen Kraftquellen, und Du wirst sehen, wie stark sie sprudeln“ (Dr. Ebo Rau)

Tai Chi Chuan – die beste ART des Body-Mind-Trainings

In den klassischen Taichi-Texten heißt es „Der Geist führt, Körper und Ch'i folgen und es entsteht die wesentliche Kraft“, die Tai Chi Chuan zur berühmtesten Kampfkunst gemacht hat. Ein Beweis hierfür, lieferte auch der bekannte Martial-Art-Kämpfer Bruce Lee, der in Ergänzung zu seiner Karate-Praxis mit runden Taichi-Bewegungen große Erfolge erzielte.



Im Taichi-Selbstverteidigungskurs lernen die Kursteilnehmer die Taichi Form als spielerisch-kämpferische Partner-Übung, die die Grundbedeutung der Bewegungen für die Selbstverteidigung enthält. Es geht darum, wichtige Bewegungen der Taichi Form in ihrem Selbstverteidigungsaspekt kennen zu lernen, um zu erfahren, was den Einsatz von Ch'i-Kraft, der wesentlichen Kraft des Körpers, von Muskel- oder Schwungkraft unterscheidet. Nicht mehr langsam, weich und fließend – sondern dynamisch, rasch und effektiv!

Besonders Frauen, die meistens über mehr Ch'i-Kraft als Muskelkraft verfügen, ist dieser Kurs ein wichtiger Wegweiser für eine bessere Körperwahrnehmung, um zielgerichtet mehr Selbstvertrauen und Reaktionsfähigkeit zu gewinnen.

Für den Kurs sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Es genügen Freude und Spaß an Bewegung in angenehmer Atmosphäre.

Gisa Anders, seit über 36 Jahren Expertin dieser besonderen Bewegungskunst, erlebt selbst sowohl in ihrer täglichen persönlichen Praxis als auch bei ihren Schülern die Wohltaten für den ganzen Organismus.

„Man muss die Kraft des Körpers pflegen, um die des Geistes zu bewahren.“ Luc de Clapiers (franz. Philosoph)

Unterrichtszeiten: Samstag, 20.09.25, 11.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr

Sonntag, 21.09.25, 11.00-13.00 Uhr

Kursgebühr: € 150,-- (Begleichung bei Kursbeginn)

Um rechtzeitige Anmeldung mit Anmeldeformular wird gebeten, am besten 14 Tage vor Kursbeginn.

Gisa Anders, Taichi-Dozentin

Von 1986-2003 Ausbildung zur Taichi-Dozentin im Rahmen der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association). 1992 Lehrerprüfung bei Meister K.H. Chu, London. Danach intensive Lehrtätigkeit und ständige Weiterbildung mit jährlichen Prüfungen bei M. K.H. Chu. Seit 2006 eigene Taichi und Ch'i-Kung Schule in Bad Nauheim und Bad Salzhausen. Von 2009-2019 Taichi-Unterricht in der Median-Kaiserberg-Klinik und seit 2018 an der Universität Frankfurt.

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de, gisa.anders1@gmail.com