

Tai Chi för energi på distans – kl 18.00-18.45

Start onsdag 2025-02-12

6 veckor – 650 kr

Prova på Lektion 1, betala sedan för att fortsätta

Tai Chi for Energy är ett *Tai Chi for Health* program. Med sina 13 år är det även ett väldigt nytt program som kombinerar de två mest kraftfulla stilar av Tai Chi för deltagare som gillar fler sorter som snabba och långsamma rörelser, mjuk qi-utveckling och explosiv energi, samt mer komplexitet och lite mer utmanande att lära sig. Man kan se detta som en mer spännande set/sekvens. Yngre och mer atletiska deltagare har tyckt att det här setet är mer tilltalande men absolut inget hinder för oss äldre. Förutom att lära oss om *tai chi principer*, kommer vi även att upptäcka *spiral force* eller spiralkraft.

Det finns endast en certifierad instruktör av detta program i Sverige.

Detta program kombinerar den mer komplexa Chen-stilen med den till synes milda Sun-stilen på det mest komplementära sättet. Trots deras yttre kontrasterande utseende, finns det i kärnan av båda stilarna samma kraftfulla inre energi. Speciellt när *Tai Chi for Health* teamet arbetade outtröttligt för att applicera spiral- och qi-energin på hela setet. De är som yin inom yang och yang inom yin, på detta sätt är det som en dubbel spiral av två spiraler med synergi som skapar dubbelt så mycket inre energi.

Krav: inga förkunskaper av tai chi är nödvändiga – svårighetsgraden ligger på en mellansvår nivå, samma som för *Yang 24-Form*, dock kortare.

Denna träningsform går att ta med sig överallt utan att behöva någon utrustning. Man äger de rörelser man lärt sig och kan sedan träna närsomhelst varsomhelst, allra helst utomhus vid bra väder eller till skön avkopplande musik.

Enda utrustning som behövs är sköna kläder som du kan röra dig lätt i samt skor på fötterna så att du inte glider. Zoom-uppkoppling och lite utrymme för att kunna motionera krävs. Ledaren hjälper gärna till att testa Zoom-uppkopplingen i god tid innan kursstart.

Målet med kursen

- Förbättra balansen
- Skapa mindfulness som ger lugn och ro
- Öka energin med spiralkraft
- Förbättra balans i kropp och själ
- Öka förståelsen om tai chi principerna och spiralkraft

**Mindfulness = ATT
Vara | Här | Nu**

Målet är att hjälpa deltagare hitta vägen till bättre hälsa och välbefinnande



Kursledare: Tai Chi for Health certifierad instruktör Myra Lehmann

Frågor ställs gärna direkt till ledaren

Anmälan **direkt** till Myra Lehmann, myralehmann@outlook.com eller 0705-49 36 02

Prova på Lektion 1, betala sedan för att fortsätta

Du bestämmer själv om du vill ha kameran på eller avstängd.

Det går utmärkt att ställa frågor då det är oklart eller bara titta på om det känns bra.

Myra Lehmann, Instruktör [Tai Chi for Health Institute](https://www.taichiforhealthinstitute.com)
myralehmann@outlook.com
070-549 3602



Tai Chi för energi
2025 VT