

# Zentrum für Bewegungskunst Taijiqigong

---

Hiltroper Str. 262  
Bochum 44805

Telefon : 01735375674

Die Bewegungen werden beim Taiji, Tai Chi, genau so wie beim QiGong, mit viel innerer Wahrnehmung und Aufmerksamkeit ausgeführt und die inneren Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder aktiv bewegt, gedehnt und entspannt, wodurch sich Verklumpungen, Verspannungen und Verklebungen auflösen können und sich geistige Entspannung durch aktive Bewegung einstellt. Es kommt dabei nur darauf an, dem Körper die Bewegungen anzubieten und nicht sie optisch gleich perfekt auszuführen. Jeder Übende kann im Moment nur so wie er/sie kann und mit der Zeit verändert sich die Bewegungsmöglichkeit von allein und somit auch das optische Erscheinungsbild. Bis dahin gilt:  
Nicht eilig, durchhalten und trainieren, denn wir trainieren um zu trainieren und nicht um irgendwo anzukommen.

[Besuchen Sie die Webseite](#)

[Angebot anfordern](#)

[Einem Freund empfehlen](#)