



TAICHI

Moving Meditation

Taichi is a slow moving mindful practice to cultivate relaxation, health and self-defence. It is considered as a preventive measure in Chinese Medicine, harmonizing internal energy flow.

Taichi:

Meditation in Bewegung

Taichi ist eine langsame, bewegte meditative Übung zur Entspannung, Gesundheit und Selbstverteidigung. Es gilt als präventive Massnahme im Rahmen der Chinesischen Medizin, da es unseren Energiefluss harmonisiert.

Taichi helps to improve coordination and supports relaxation. Flow, body economy and slow motion are important aspects of Taichi. The entire body transforms to a harmonically flowing form, an endless motion sequence, like a perfectly arranged music piece or poem.

Taichi verbessert unsere Koordination, hilft uns zu Entspannen und zu Entschleunigen. Fluss, Ökonomie, Langsamkeit und sind wichtige Aspekte der Taichi. Der ganze Körper verwandelt sich in eine harmonisch fließende Form, eine stetige Bewegungsabfolge, wie ein perfekt arrangiertes Musikstück oder Gedicht.

The breathing becomes deeper; the mind stays completely relaxed and concentrated in the here and now. Taichi teaches economic and effortless action. This is a holistic stress-preventive art of movement.

Die Atmung vertieft sich, der Geist weltweit entspannt und konzentriert ganz im hier und jetzt. Taichi lehrt das ökonomische und mühelose Handeln. Das ist stresspräventive Bewegungskunst «par excellence.»

QIGONG

Qigong: Arbeit mit Energie

Das Qigong bietet eine ideale Ergänzung zum Taichi. Die verschiedenen Stellungen sowie die ruhigen und bewussten Bewegungsabläufe erlauben uns, die eigene Energie im Körper fließen zu lassen.

Der Geist und Körper entspannen sich dabei ganz natürlich. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, sowohl für das Taichi als auch für den Umgang mit unseren eigenen Ressourcen im Alltag.

Work with your Energy

Qigong is an ideal addition to Taichi practice. The various positions combined with calm and conscious movement sequence allows energy flow through the entire body. Body and mind are naturally relaxing. This is an important prerequisite for Taichi practice, as well as method to manage resources in daily life.

Wann / when:

Dienstag von 18.30 bis 19.30
Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr:
Ab 19.08.2018 auch donnerstags von
12.15 bis 13.15 Uhr:
Tuesday from 6.30 to 7.30 pm
Wednesday from 10.00 to 11.00 am
In addition, from 19th August 2018 on
Thursday's from 12:15 to 1:15 pm

Wo / Where:

Taekwondo Schule Basel
Kleinhüningerstrasse 205
Quartierzentrum Brückenkopf
4057 Basel
www.taekwondo-bs.ch
nuno.damaso@bluewin.ch

Nuno Damaso

Kampfkunst Lehrer und
Diplomierter Akupressur Therapeut
Martial Art Teacher and
Graduated Acupressure Therapist