

TaiChi

Treningstider - Vår 2010

Hver mandag i DetGamleApoteket

Kl 17.00-18.00

75,- pr.time

For mer informasjon og påmelding:

Kontakt Margrete 35 94 75 37 / 911 76 186

mgeu@online.no eller kikk innom Det Gamle Apoteket på Lanna.

NB! Vi håper om kort tid å kunne registrere oss som "Midt-Telemark TaiChi og Qigong-forening", og ønsker nye medlemmer velkommen!

Les mer om TaiChi og Qigong her!

Kurs TaiChi & Qigong - August 2010

Nytt kurs i TaiChi og Qigong med Richard Odell.

Lørdag 21. august kl.13.00-18.00

Søndag 22. august kl.10.00-13.00

Kurset holdes ute i hagen til DetGamleApoteket på Lanna utenfor Ulefoss. I tilfellet regn flyttes kurset til gymsalen på Holla Ungdomsskole, Ulefoss. Kontakt arrangørene hvis i tvil.

Kurset koster kr 500,- pr dag pr person. Kr 800,- for begge dager.

Kommer man som et par er avgiften kr 1500,- for hele kurset.

Kursavgiften inkluderer te/kaffe og forfriskninger (frukt og nystekte vafler/kjeks)

Vi ønsker velkommen til nye og tidligere deltagere til høstens kurs. Dette kurset passer for alle, og egner seg spesielt godt til par, da flere av øvelsene denne gangen vil være parøvelser som 7-Star Step, Push Hands og andre øvelser som er særdeles gunstig som basisøvelser for TaiChi. I disse øvelsene trenes rooting (jording) balanse, vektskifte, styrke, holdning, flyt i bevegelsen, sensitivitet, pust osv.

Det er grunnleggende øvelser som er enkle å lære og huske, slik at man sammen med en partner kan fortsette å øve hjemme.

Vi går også gjennom Qigong-øvelser som i tillegg til ovenfor nevnte trening fokuserer direkte på avstressing og kroppsbevissthet. Disse øvelsene utføres individuelt, og ledes av instruktør.

Vi satser også på i løpet av kurset å lære en TaiChi-form. Disse bevegelsene er mer kompleks, og et introduksjonskurs som dette kan bare bli en begynnelse. Det er mulighet å trene videre ukentlig med en lokal gruppe, skulle det være ønsket.

For nykommere til kurset kan det nevnes at Richard Odell er engelsk og kommer til Nome for å gi kurs 4-5 ganger årlig etter invitasjon fra MidtTelemarkTaiChi forening. Richard er i tillegg til å være en suveren utøver av TaiChi, han har bl.a gullmedalje fra konkurranser i Kina, hjemlandet til TaiChi, også er en dyktig pedagog som underviser på skoler, innen eldreomsorg og psykiatri. Han har dessuten egne grupper både i England og andre land i Europa. Så vi er privilegert som får nytte hans ekspertise innen TaiChi her i Nome.

Videoer av instruktør Richard Odell:

{youtube}sbX_vk_2Kmk{/youtube}

{youtube}ZrwDU7E9Lv{/youtube}