



# Tai Ji – achtsam im Leben

## Meditation in Bewegung

**28. – 30. Juni 2019, Kloster Kappel, Kappel am Albis**

Tai Ji, diese gleichzeitig kraftvoll und sanft dahinströmende Art sich zu bewegen, wird auch als "Tanz des Lebens" bezeichnet. Im Tai Ji geht es um die ewige Folge der Polaritäten des Lebens, um Werden und Vergehen, um das Hinaustreten und das nach Hause Kommen, um Kraft und Zärtlichkeit, um Aktion und Loslassen. Tai Ji ist achtsame Erfahrung des Lebens.

Wir beginnen die Kurstage jeweils mit Bewegungs- und Atemübungen, mit Meditation und Besinnung. Tagsüber spielen wir mit den Polaritäten des Lebens, mit der Symbolik der Tai Ji-Form der Fünf Elemente. - Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir auch draussen an verschiedenen Orten der inspirierenden Klosteranlage üben. Im Freien kann sich Tai Ji besonders gut entfalten.

Die Tai Ji-Form der Fünf Elemente ist eine kurze, einfache Form, die sich in der Regel an einem Wochenende erlernen lässt.

**Ort:** Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30, [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

**Datum:** Beginn: Freitag, 28. Juni, mit dem Tagzeitengebet um 18:00 Uhr in der Klosterkirche  
Schluss: Sonntag, 30. Juni, 13:30, nach dem Mittagessen

**Teilnehmende:** Männer und Frauen, die Tai Ji kennen lernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten und am spirituellen Gehalt dieser Bewegungs-Meditation interessiert sind.

**Leitung:** Christoph Endress, Oberdorfstrasse 10, 8308 Illnau, Tel. 052 346 21 34, [www.endress.ch](http://www.endress.ch)  
Betriebswirtschafter, Erwachsenenbildner, Meditationsleiter, Ausbildung in Tai Ji und Qi Gong.

**Kosten:** Kursgeld: Fr. 230.-  
Pensionskosten: 2 Übernachtungen mit Vollpension:  
Fr. 291.50 im Einerzimmer (Du/WC)  
Fr. 246.50 im Zweierzimmer (Du/WC)  
Rücktritt: nach erfolgter Kursbestätigung Fr. 50.-; 1 Monat bis 5 Tage vor Kursbeginn:  
20% der Gesamtkosten (mind. Fr. 50.-); innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Kursbeginn: 50%  
der Gesamtkosten; am Kurstag und Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten.

**Anmeldung:** über Internet [www.klosterkappel.ch/de/kurse/spiritualitaet/tai\\_ji\\_-\\_achtsam\\_im\\_leben/](http://www.klosterkappel.ch/de/kurse/spiritualitaet/tai_ji_-_achtsam_im_leben/) (ab  
Januar 2019) oder Tel. 044 764 88 30 oder E-Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)