



Tai Ji – achtsam im Leben

Meditation in Bewegung

18. – 20. Juni 2021, Kloster Kappel, Kappel am Albis

Tai Ji ist Meditation in langsamer, fließender Bewegung. Die Symbolik der Bewegungen zielt mitten ins Leben. Tai Ji wird auch als "Tanz des Lebens" bezeichnet.

Wer Tai Ji ausübt, erlebt oft ein Eintreten ins "Hier und Jetzt", ein im Leben Anwesend Sein auf eine wache Weise.

Tai Ji braucht keine Hilfsmittel. Wir üben stehend in Alltags-Kleidung. Das Angenehme dabei: Tai Ji hat man stets bei sich, sei es zuhause, im Garten oder auf dem Berggipfel. – So werden wir auch im Kloster Kappel an verschiedenen Orten der inspirierenden Klosteranlage üben.

Wir lernen die Tai Ji-Form der Fünf Elemente, eine kurze, einfache Form, die sich gut an einem Wochenende erlernen lässt.

Ort: Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30, www.klosterkappel.ch

Datum: Beginn: Freitag, 18. Juni, mit dem Tagzeitengebet um 18:00 Uhr in der Klosterkirche
Schluss: Sonntag, 20. Juni, 13:30, nach dem Mittagessen

Teilnehmende: Der Kurs richtet sich an alle, die Tai Ji kennen lernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten und am spirituellen Gehalt dieser Bewegungen-Meditation interessiert sind.

Leitung: Christoph Endress, Oberdorfstrasse 10, 8308 Illnau, Tel. 052 346 21 34, 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 Einzelzimmer (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: www.klosterkappel.ch/de/kurse/spiritualitaet/tai_ji_-_achtsam_im_leben/ (ab März 2021)
oder Tel. 044 764 88 30 oder E-Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch (ab sofort)