

ÜBER MICH

MEIN NAME IST **DOMINIK GRUNAU**. DOCH WIE DU MICH NENNST IST MIR EGAL. DENN WER ICH BIN, KANN NUR ICH ALLEINE WISSEN. WEN DU IN MIR SIEHST UND WELCHE ROLLE ICH IN DEINEM LEBEN SPIELE, ENTSCHEIDEST DU SELBST. EIN FREUND, EIN FEIND, EIN LEHRER, EIN MEISTER, EIN SCHÜLER, ... ?!

EINZELGESPRÄCHE

IN JEDEM PROBLEM IST DIE LÖSUNG BEREITS VORHANDEN UND AUCH FRAGE UND ANTWORT SIND NUR ZWEI SEITEN DER SELBEN MÜNZE.

VIELLEICHT KANN ICH DIR NICHT DURCH JEDE SCHWIERIGE LEBENSITUATION HELFEN, VIELLEICHT HABE ICH NICHT IMMER DIE PASSENDEN WORTE PARAT. ABER SEI DIR SICHER: ICH WERDE DIR ZUHÖREN.



"ZUHÖREN [...] BRINGT RAUM
IN JEDE BEZIEHUNG."

- ECKHART TOLLE



PHILOSOPHIE

SINN, TIEFE UND QUALITÄT IM LEBEN ZU FINDEN, IST DAS STREBEN EINES JEDEN INDIVIDUUMS, *DER WEG DES TAO*. DAHER STEHT *TAI CHI SPIRIT* IN ERSTER LINIE FÜR SPIRITUALITÄT.

CHAOS ENTSTEHT IMMER DORT, WO KEINE LIEBE IST. ZU DENKEN, MAN MÜSSE ERST DAS CHAOS BESEITIGEN, UM LIEBEN ZU KÖNNEN (ODER DAFÜR DIE ZEIT ZU FINDEN) IST EIN TRICK UNSERES VERSTANDES, DER DIE KONTROLLE BEHALTEN WILL.

WERTE KÖNNEN NUR ERHALTEN WERDEN, WENN SIE GELEBT WERDEN. SPIRITUELL ZU SEIN BEDEUTET, IN DEN WIRRNISSEN DER WELT, NICHT ZU VERGESSEN, WAS DAS LEBEN WIRKLICH LEBENSWERT MACHT.

ES IST AN DER ZEIT SICH ZU ERINNERN!



KONTAKT

☎ 01520 4367 252

✉ INFO@TAI-CHI-SPIRIT.DE

🌐 WWW.TAI-CHI-SPIRIT.DE

AKTUELLE PREISE, ANGEBOTE UND KURSPLÄNE
BEFINDEN SICH AUF MEINER WEBSITE.



TAI CHI
SPIRIT

"DER WEG DES HERZENS IST
DER WEG DES MUTES."

- OSHO



TAI CHI CHUAN

DAS ALTE CHINESISCHE KAMPFKUNST-SYSTEM, FÜR DEINE BEDÜRFNISSE AUFBEREITET UND UNTERTEILT IN:

TAI CHI FITNESS

KRÄFTIGE MUSKELN, KNOCHEN UND GELENKE. MACHE FASZIEN UND SEHNEN WEICH UND ELASTISCH. BRINGE DIE KREISLÄUFE DER KÖRPERSÄFTE IN SCHWUNG. STÄRKE RÜCKEN UND ORGANE. MACHE DICH FIT FÜR DAS LEBEN!

TAI CHI FORM

FOLGE DEN SANFTEN, FLIESSENDEN BEWEGUNGS-ABLÄUFEN UND ERFAHRE DIE WOHLTUENDE RUHE, IM ERFÜHLEN DEINES EIGENEN KÖRPERS. ERLERNE SCHRITTWEISE DIE EINZELNEN BEWEGUNGEN UND POSITIONEN, IHRE BEDEUTUNG UND IHREN URSPRUNG.

TAI CHI ESSENZ

ERFORSCH MIT UNS DIE SPIRITUELLEN UND ALCHEMISTISCHEN GRUNDLAGEN DER KAMPFKUNST UND ERFAHRE IHRE TIEFE TRANSFORMIERENDE MAGIE.



ERLEUCHTUNG ZU FINDEN IST SEHR LEICHT. DANACH ABER AUCH ZU HANDELN ERFORDERT DEN GRÖSSTEN MUT.

DER WAHRE WERT DES TAI CHI CHUAN ZEIGT SICH NICHT IN DEM ÜBEN VON KUNSTSTÜCKEN, SONDERN IM ALLTÄGLICHEN LEBEN.

ES IST DIE KRAFT DES HERZENS, DIE IN DER KUNST AKTIVIERT WIRD UND SIE MANIFESTIERT SICH IN DEINER FÄHIGKEIT FURCHTLOS ZU LIEBEN.



TRAININGS-INHALTE ALLGEMEIN (TAI CHI 太极 - NÈIGŌNG 內功):

- ☯ VIER HAUPT-TORE (PÉNG 棚, Lǚ 捋, jǐ 挤, ÀN 按)
- ☯ VIER NEBEN-TORE (Cǎi 採, LIÈ 掇, zhǒu 肘, KÀO 靠)
- ☯ LOSLASSEN, ZUHÖREN, VERSTEHEN (SŌNG 鬆, TĪNG 听, DŌNG 懂)
- ☯ AUFNEHMEN, UMWANDELN, ABGEBEN (NÁ 拿, HUÀ 化, FÀ 发)
- ☯ PARTNERÜBUNGEN (TUISHŌU 推手)
- ☯ YANG-STIL FORMEN (8ER, 16ER, 24ER, 32ER-SCHWERT)
- ☯ HALTUNG, AUSRICHTUNG, BALANCE (ZHŌNG DĪNG 中定)
- ☯ LEBENSKUNST (WÚWÉI 無為)
- ☯ BEWUSSTSEINSGESTUFE (LÌ 力, JĪNG 精, YÌ 意, QÌ 氣, SHÉN 神, KŌNG 空)
- ☯ ELASTISCHE KRAFT (JĪN 勁)
- ☯ ZUSTAND DES NICHT-DENKENS (CHÁN 禪)
- ☯ STEH-MEDITATION (ZHÀN ZHUÀNG 站桩)
- ☯ U.V.A.M.

QI GONG

WÖRTLICH: "DIE ARBEIT (GONG) MIT DER LEBENS-ENERGIE (QI)." WIRKLICH: "DIE LEBENSENERGIE ARBEITET MIT UNS, WENN WIR SIE LASSEN." - DURCH DAS ÖFFNEN UNSERER ENERGIEBAHNEN (FASZIEN UND GELENKE), DAS LÖSEN VON VERSPANNUNGEN UND BLOCKADEN, KANN DAS QI WIEDER UNGEHINDERT FLIEßEN. DIE REGENERATIONSKRAFT DES KÖRPERS WIRD AKTIVIERT UND DU FÜHLST DICH FRISCH UND WOHL.

MEDITATION

GEMEINSAM SPRECHEN. GEMEINSAM SCHWEIGEN. GEMEINSAM SEIN. - LERNE DIE GRUNDLAGEN DER MEDITATION UND FINDE IN DEINE WAHRHEIT, DEINE LIEBE, DEIN WUNDERSCHÖNES WESEN.



FENG SHUI

DIE LEHRE VON "WIND UND WASSER". DURCH DIE BETRACHTUNG DER DIREKTEN UMGEBUNG, DES WOHN- UND LEBENSRAUMS UND DEREN AKTIVEN GESTALTUNG, HARMONISIEREN WIR DEINEN INNEREN ZUSTAND MIT DEINEM ÄUSSEREN UMGSTAND.

INTERESSIERT?

SEHR GUT! INTERESSE IST DIE GRUNDLAGE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN. MELDE DICH GERNE UND WIR GEHEN SCHON BALD EIN STÜCK DES WEGES GEMEINSAM.