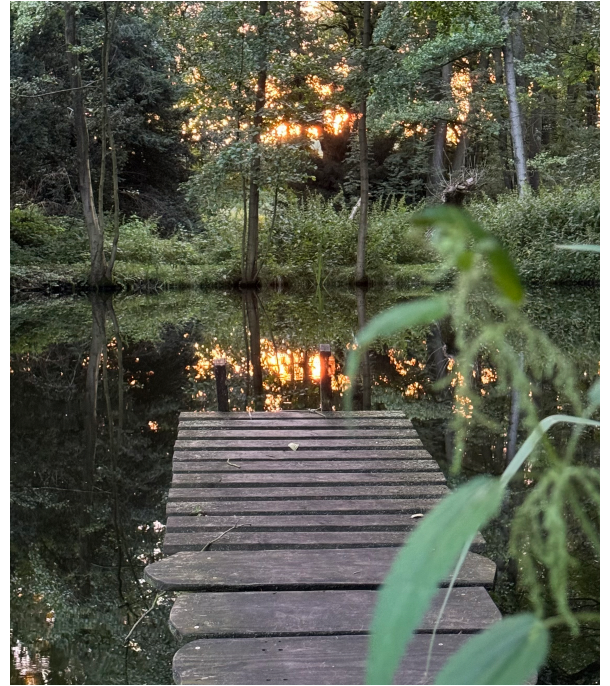


Taiji Retreat 2026



Mehr als nur Formen

Dieses Retreat bietet dir die Möglichkeit, konkrete Veränderungen in deinem Körper zu erwirken. Die aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten bieten dir einen detaillierten und klaren Weg zu mehr Offenheit, Aufrichtung und Entspannung in deinem Körper und Geist.

Anstelle des "Anhäufens" weiterer Formen lernst du konkretes Handwerkszeug mit dem du die Qualität jede deiner Bewegungen verbesserst.

Inhalte:

- KÖRPER ÖFFNEN
gezielte, tiefe Faszienarbeit zum Befreien von
 - Schultergelenken und Armen
 - Brustkorb, Brustwirbelsäule und Nacken
 - Hüftgelenken und Becken
- QI SINKEN
tiefes Loslassen, Entspannen
 - die 7 Punkte für ein aufrechtes Skelett
 - der SONG-Prozess. Das Loslassen der Muskeln
- QI BEWEGEN
innere Bewegungen
 - Bewegungen durch Loslassen anstelle von Muskelkraft

Tagesablauf

ab 08:30 Frühstück

10:00 - 13:00 Training
- Körper Öffnen
- Stehende Säulen
- Basisübungen

13:00 Mittagessen

16:00 - 19:00 Training
- Basisübungen
- Form

19:00 Abendessen

Wann: ab So. 19.07.2026, 16 Uhr
bis FR. 24.07.2026, 14 Uhr

Ort: Proitzer Mühle
Proitze 3
29465 Schnega

Preis: Unterrichtsgebühr
400€
Unterbringung inkl. Verpflegung
360€ DZ, 485€ EZ

Weitere Infos & Anmeldung:

Ralf Anlauf
www.ralfanlauf.de
info@ralfanlauf.de
+49 173 20 33 693