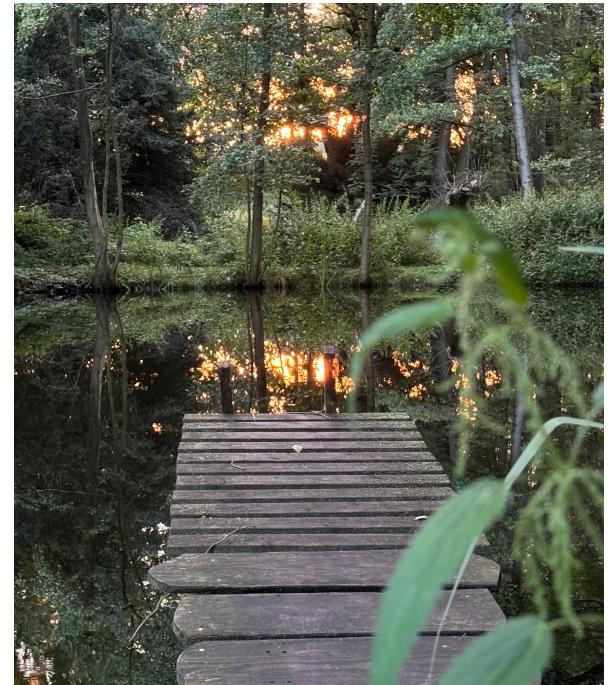


Taiji Retreat 2026



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
 - Bewegen 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