

Taijiquan ist im Ursprung sowohl eine Kampfkunst als auch eine meditative Bewegungsform zur Gesundheitspflege in der traditionellen chinesischen Medizin.

Mit den einfachen, jedoch sehr wirksamen Übungen des Taijiquan kannst Du selbst dazu beitragen, deinen persönlichen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen.

Wir praktizieren Taiji weniger als Kampfsport sondern nutzen es als medizinisch effektive Bewegungsform. Taiji hilft nachweislich Beweglichkeit zu verbessern und Kraft aufzubauen.

Das Gleichgewicht sowie innere und äußere Stabilität werden gefördert.

Taijiquan kann von allen Menschen erlernt werden. Ein höheres Lebensalter stellt kein Problem dar diese Bewegungsform zu erlernen und von seiner Wirksamkeit zu profitieren.

Mein Unterricht konzentriert sich darauf, meine Schüler gezielt und individuell dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und zu stärken.

Taijiquan ist dazu ein tolles Werkzeug. Es macht Spaß und kann jederzeit ohne Hilfsmittel durchgeführt werden.

Die nächsten Kurse in kleinen Gruppen starten am

**Dienstag, 13. Mai 2025**

13:00: Mittelstufe (Formlaufen)

14:30 Anfänger

Du kannst den Kurs mit 8 oder 10 Kurseinheiten buchen.  
(160€ bzw 200€).

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs mit bis zu 150€. Anmeldung per E-Mail, WhatsApp oder Telefon an Anja [anja@tares.org](mailto:anja@tares.org)  
0171 8343085

Mehr Infos: <https://tares.org>



**Neues Lebensgefühl?**

**Taijiquan Lernen!**

**NETZWERK**  
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

## Taijiquan wirkt im Körper

### „Bewegte Meditation“

**Beweglichkeit** und **Flexibilität**, Dehnung der Faszien, Muskelaufbau, Erhöhung der Stabilität, Erhöhung der Knochendichte, Effizienz in der Bewegung, Entlastung der Gelenke.

Durch die langsamen Bewegungen des Taijiquan werden die Muskelrezeptoren, die dem Gehirn melden wo sich der Muskel gerade befindet (Propriorezeptoren), geschult. Dadurch verbessert sich die **Balance** automatisch. Das Sturzrisiko vermindert sich.

Dank der verbesserten aufgerichteten **Haltung** (unten schwer, oben leicht) kollabiert die Brust weniger, die **Atmung** wird effizienter, die Sauerstoffversorgung der Organe verbessert sich. Die tiefe Bauchatmung verbessert ebenfalls die Atmung und aktiviert den Vagusnerv, unser „Entspannungssystem“.

Taiji senkt den **Cortisolspiegel**. Dies wirkt entzündungshemmend und senkt den Blutdruck. Die Anzahl der Immunzellen, die unter Dauerstress sinkt, nimmt zu.

Natürlich greifen die körperlichen und mentalen Aspekte ineinander.



### Dr. Anja Schäfer-Jugel

Bundesvereinigung für Taijiquan und QiGong  
(BVTQ) lizenziert (Prävention Lizenz E)

Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP der  
gesetzlichen Krankenkassen lizenziert für  
Stressmanagement - Förderung von  
Entspannung und Erholung - Tai Chi

Der Unterricht findet statt im  
wunderschönen  
**„Raum für Yoga“**  
der Hein-Kröger-str. 35 in  
22589 Hamburg Iserbrook.

## Taijiquan wirkt im Kopf

### „Aufmerksamkeit und aktive Entspannung“

Die **Neuroplastizität** wird durch die langsamen Bewegungen geschult. Rechte und linke Hirnhälfte werden gleichzeitig angesprochen. Dies verbessert die motorische Kontrolle. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.

Das interozeptive Bewusstsein, die **Aufmerksamkeit** für das Selbst; was ich empfinde, kann ich Anspannungen wahrnehmen und loslassen, wird geschult. Dies ist die Grundlage für eine verbesserte mentale Gesundheit bei Taijiquan Praktizierenden (zB weniger Depressionen).

Die **Meditation** und **Visualisierung** führt ebenfalls zu einer verbesserten **Selbstwahrnehmung**. Der Herzschlag verlangsamt sich, die **Stressresilienz** steigt. Taiji kann die Telomeraseaktivität im Zellkern erhöhen. Diese verlangsamt den Zellalterungsprozess.

