

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 Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen.

Taiji hilft nachweislich Beweglichkeit zu verbessern, Kraft aufzubauen sowie Stress abzubauen.

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 mithilfe der Taiji Prinzipien 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.

## SOMMERFERIEN ANGEBOT

### Taiji Schnupperkurs

3 mal Taiji für 30€

Dienstags 14:30-15:30

12.8.; 19.8. ; 26.8.2025

Die nächsten Kurse in kleinen Gruppen starten am

**Dienstag, 7. Oktober 2025**

13:00: Mittelstufe (Formlaufen)

14:30 Anfänger

Der Kurs mit 10 Terminen kostet 160€. 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>



## Taijiquan Lernen!

**NETZWERK**  
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

## Taiji beeinflusst Deinen Körper ganzheitlich

**Beweglichkeit** und **Flexibilität**. Es werden die Faszien gedehnt, Muskeln aufgebaut. Das erhöht Deine Stabilität, Deine Knochendichte, Die Effizienz in der Bewegung und führt zu einer 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 Stress sinkt, nimmt zu.



### 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.

## 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** auf das, was ich empfinde, wird geschult. Dadurch kann ich Anspannungen wahrnehmen und loslassen. 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 **Stress Resilienz** steigt.

