

TAIJI

RUSTY LESTER

www.rustylester.com

in **A- DORNBIRN**

24. Oktober 2020



TAIJI:

- TAIJI ist eine alte meditative Bewegungskunst aus China die der Gesundheit, Beweglichkeit und Kampfkunst dient
- wir lernen sowohl ein paar TAIJI "Rituale" als auch einen kleinen Teil einer TAIJI Form, um manche körperlichen Grundprinzipien zu erforschen
- Taiji Prinzipien wirken sich positiv auf Haltung, Gleichgewicht, Stabilität und Gesundheit aus
- wir versuchen die Magie & Freude im Taiji zu erleben
- eine perfekte Einführung für Taiji Neulinge . . . aber auch für Erfahrene jeder Taiji Form gibt es die Möglichkeit ihre Praxis & Wissen zu vertiefen

Termin: Samstag , 24. Oktober 2020; 14 – 17.30 Uhr

Ort: Angelika-Kauffmannstr. 2; A- Dornbirn

Kosten: € 45,00

KURS: nach diesem Workshop besteht die Möglichkeit in meinen **TAIJI** Kurs einzusteigen:
Donnerstags, ab 05. November 19.15 - 20.30 Uhr

Info/Anmeldung: Rusty Lester; info@rustylester.com

www.rustylester.com



RUSTY LESTER, (geb. 1956, USA)

- seit 1984 unterrichtet er Zeitgenössischer Tanz und Improvisation, sowie Kontaktimprovisation
- seit 2004 unterrichtet er seinen eigenen entwickelten Tanzstil, **TAIJI-TANZ** (oder: **TAIJI trifft TANZ**)
- **TAIJI** unterrichtet er seit 2007; **QIGONG** seit 2012

TAIJI und **QIGONG** studiert er seit mehreren Jahren
. . . u.a. hat er folgende Aus- und Fortbildungen gemacht:

- **TAIJI** Ausbildung; Schule für Taiji & Qigong, CH-Zürich; 2002 – 06
- **QIGONG** Fortbildung ("Daoyin Yangshen Gong") bei Wilhelm Mertens; Schule f. berührende & bewegende Kunst, D-Hamburg; 2011 – 2016

Mehr auf seiner Website: www.rustylester.com