TAIJI

in A- 6850 DORNBIRN

13. / 14. April 2024

sowohl für Anfänger als auch Erfahrene
. . . die Bewegungslust und -neugier haben

Voranmeldung erwünscht:
info@rustylester.com

Leiter: RUSTY LESTER
www.rustylester.com

TAIJI *ist eine flüssige, meditative Bewegungskunst die der Gesundheit, Beweglichkeit, inneren Ruhe, Fokus und Stabilität dient*

*- **Stil:** in meinem **TAIJI-TANZ** Unterricht (2004 - 2020) mischte ich TAIJI Prinzipien mit TANZ . . . manches von dieser Art & Weise lebt noch sowohl in meine Taiji-Form als auch in meine **TAIJI** Unterricht*

*- **Themen:** Durchlässigkeit, Zentrieren, Körper-Struktur, "Erden-Himmeln", Öffnen-Schließen, von der Mitte bewegen, u.a.*

*- **Zielgruppe:** eine perfekte Einführung für **TAIJI** Neulinge & Neugierige . . . aber auch für Erfahrene gibt es die Möglichkeit ihre Praxis & Wissen zu vertiefen*

Zeit:	*SA: 13.30 - 17.30 Uhr* *SO: 10 - 12 Uhr*
Kosten:	*€ 95,- direkt am Workshop*
Ermäßigung:	*€ 80,- bei Ü bis 05. April* *Bank-/Stornieren-Info an Website; und wird nach Anmeldung auch geschickt*
Ort:	*Angelika-Kauffmannstr. 2* *6850 Dornbirn*

RUSTY LESTER, *(geb. 1956), Vater v. 2 Kinder; begann seine Tanzstudium in 1976; es folgten viele Auftritte in den USA, und nach seiner Übersiedlung in Europa wirkte er in Deutschland & Österreich als Tänzer/Choreograph in zahlreichen Produktionen*

TANZLEHRER: *1984 - 2020 unterrichtete er Tanz & Improvisation, Kontaktimprovisation, und ab 2004, seinen eigenen entwickelten Tanzstil, **TAIJI-TANZ***
- er unterrichtete, u.a., in Tanzzentren, Theaterfestivals, und Schulen; auch war er Gastdozent in vielen Aus- und Weiterbildungen sowohl in Tanz als auch Tanztherapie
- "(Kontakt-)Improvisation Performance Projekte" leitete er 15-mal zwischen 1991 - 2017 in 12 verschiedene A-/CH-/D-Städte (mit Auftritten am Ende)

- - - - - - - - - - - - -

TAIJI & QIGONG *studierte er seit mehreren Jahren . . . neben einzelnen Workshops hat er folgende Aus- und Fortbildungen gemacht:*

- "TAIJI" Ausbildung; (Schule für Taiji & Qigong, CH-Zürich); 2002 – 06
- "DIE WELT DER 5 ELEMENTE" Fortbildung unter der Leitung von Wilhelm Mertens, Franz Redl & Hans-Peter Sibler; (D-Hamburg, CH-Zürich) 2006 – 07
- "INNERES TAIJIQUAN" Ausbildung bei Ralf Kritzien; (Scola Bildungsakademie, D-Waldenburg) 2008 - 09
- "TAIJI PUSH-HANDS" Ausbildung bei Daniel Grolle (Bacopa Bildungszentrum, A-Schiedelberg) 2009 – 11
- "DYYSG QIGONG" Ausbildung bei Wilhelm Mertens (Schule f. berührende & bewegende Kunst, D-Hamburg) 2011 – 16

TAIJI *unterrichtet er seit **2007**; **QIGONG** seit **2012***