

TAIJI

in **A- 6850 DORNBIRN**

01. / 02. März 2025

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: 14 - 17 Uhr
SO: 10 - 11.30 Uhr

Kosten: € 90,- direkt am Workshop

Ermäßigung: € 75,- bei Ü bis 19. Februar
Bank-/Stornieren-Info an Website

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 Sibling; (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**

