

# Tai-Chi

## **Beitrag von „leila“ vom 20. Januar 2005 15:38**

Hallo,

ich habe heute meine erste Stunde Tai-Chi und bin sehr gespannt, was mich erwartet.

Vorab wollte ich mal hören, ob von euch jemand diesen Sport macht, gemacht hat oder machen will?

Wie hat es euch gefallen, etc.?

Gespannte Grüße

Leila

---

## **Beitrag von „niklas“ vom 20. Januar 2005 18:13**

Hallo!

Tai-Chi kann ich sehr empfehlen!

Habe letztes Jahr einen Kurs gemacht und dabei die erste von der ersten Hälfte der sehr sehr langen Bewegungssequenz gelernt. Für die ganze Sequenz brauchst du ein paar Jahre. Ich hatte leider die Ausdauer nicht. Die Bewegungen, die ich kann helfen mir aber auch so. Ist sehr entspannend!

Viel Spaß und gute Ausdauer !

---

## **Beitrag von „Rena“ vom 21. Januar 2005 06:30**

Ich lerne das auch gerade. Demnächst beginnt der nächste Kurs, wo wir dann weitere Figuren üben. Man braucht wirklich sehr lange, um die gesamte Form zu lernen. Allerdings bin ich fest entschlossen es zu schaffen 😊 Tai-Chi ist tolle Entspannung für den Geist.

---

## **Beitrag von „leila“ vom 21. Januar 2005 16:14**

So, die erste Stunde habe ich hinter mir und ich fand es echt gut. Obwohl es ungewohnt ist sich bewusst langsam zu bewegen. Wir lernen in dem Kurs 24 Bewegungen und ich hatte schon bei der ersten Probleme mir diese zu merken.... 😕

Naja, Übung macht bekanntlich den Meister und TaiChi soll man ja auch erst nach jahrelanger Durchführung wirklich gut beherrschen. Also Durchhalten ist die Parole!

LG Leila

---

### **Beitrag von „Petra“ vom 21. Januar 2005 22:17**

Jetzt muss ich mal blöd fragen 😄 - ich habe die Tai-Chi Angebote bei uns im VHS-Heftchen auch gesehen.

Ist es das, was die Chinesen immer im Park machen?

Und sollte ich es am Besten auch draußen machen, zumindest im Sommer (peinlich, wir haben einen gut einsehbaren Garten 😊 )

Ansosten interessiert mich noch "popeliges" Yoga - dicke Wollsocken habe ich mir neulich extra bei Aldi gekauft 😄

Kochkurs würde ich ja auch gerne machen und einen Gitarrenkurs und, und,..... 😊

Petra

---

### **Beitrag von „Rena“ vom 22. Januar 2005 08:33**

Zitat

**Petra schrieb am 21.01.2005 22:17:**

Ist es das, was die Chinesen immer im Park machen?

Ja 😄

Zitat

Und sollte ich es am Besten auch draußen machen, zumindest im Sommer (peinlich, wir haben einen gut einsehbaren Garten 😊 )

Du kannst dich auch mit anderen Leuten im Stadtpark zum gemeinsamen Üben treffen Naja, frische Luft ist ja nie verkehrt... 😅

Zitat

Ansosten interessiert mich noch "popeliges" Yoga -

Yoga ist auch ne feine Sache.

Wie kommt das eigentlich, dass man immer so viele Lehrer in VHS-Kursen trifft?

Weil Lehrer

-nur einen Halbtagsjob haben (war'n SCHERZ 😕 )

-vielseitig interessiert sind

-dringend einen Ausgleich zum stressigen Job brauchen

-???

---

### **Beitrag von „venti“ vom 22. Januar 2005 10:28**

Halli hallo,

es ist mit Sicherheit bei den meisten der Versuch, einen Ausgleich zu finden, damit man "über Wasser bleibt". Bei mir ist es auch Yoga, was ich seit Jahren mache.

Gruß venti



### **Beitrag von „leila“ vom 22. Januar 2005 10:48**

venti:

Wie sind denn deine Erfahrungen mit Yoga? Yoga kommt doch von den Japanern, oder?

Ich werde gleich mal meine erste Tai-Chi Figur wiederholen, dass ich sie bis nächste Woche nicht vergesse!

### **Beitrag von „venti“ vom 22. Januar 2005 13:08**

Hallo leila,

es gibt ja verschiedene Arten von Yoga. Das, was ich mache, (seit 14 Jahren) ist Hatha-Yoga. Ich vermute, es kommt aus Indien.

Es eignet sich sehr gut zum Entspannen; mein Fehler ist der, dass ich zu Hause überhaupt nichts tue in Sachen Yoga, sondern nur einmal die Woche in meinem Kurs. Es wäre viel wirkungsvoller, wenn ich nicht so faul wäre und daheim was täte - zumal meine bessere Häfte auch mitkommt zum Yoga -aber der tut auch nix hier 😡

Ich kann allerdings genug Yoga, um eine Projektwoche der Schule zu gestalten. Das lief sehr gut, und war auch für mich eine super entspannende Woche 😊

Gruß venti 😊