

*Taijiquan in qigong sta primerna za vse generacije zato ni omejitve glede starosti in telesne pripravljenosti. Gibi so umirjeni, lahkotni, predvsem pa je pomembno, da vsakdo vadi skladno s svojimi telesnimi zmožnostmi, saj tako najbolj zanesljivo napreduje in začuti dobrodejne učinke.*



### **Qigong (beri: či gong)**

je starodavna kitajska veščina s katero razgibamo telo, umirimo um in izboljšamo zdravje. Priporočljiv je za ljudi vseh starosti, telesno ni zahteven, njegovi učinki pa so dobro znani in tudi znanstveno dokazani. Nastal je na podlagi tradicionalne kitajske medicine, danes pa obstajajo številne znanstvene študije, ki potrjujejo njegove koristne učinke na:

Ravnotežje in gibčnost, spomin in kognitivne sposobnosti, žleze z notranjim izločanjem, imunski sistem, tvorbo krvi, uravnavanje srčnega utripa in krvnega tlaka, kapaciteto pljuč, zmanjševanje stresa, izboljšanje spanja, izboljšanje prebave, upočasnitev procesa staranja.

[www.taijiquan-qigong.si](http://www.taijiquan-qigong.si)

## **Taijiquan (tai-chi) & Qigong (chi-kung) akademija pod vodstvom mojstra CHEN SHINING-a že 25 let v Sloveniji**



### **Taijiquan (beri: taj či čuan)**

je stara kitajska veščina gibanja. Nastala je pred mnogimi stoletji in je danes razširjena povsod po svetu. Čeprav obstajajo številne oblike in forme taijiquan-a (Chen, Yang, Wu, Sun, ipd.), pa vse vrste dobrodejno vplivajo na telesno in duševno počutje.

Taijiquan je notranja borilna veščina s katero zbiramo, negujemo in prečiščujemo življenjsko silo (qi), ki je pomembna za naše celostno zdravje in dobro počutje; je sistem vaj, borilna veščina in obenem meditacija v gibanju, ki dobrodejno vpliva na vsakogar, ki ga leta pridno vadi. Gibi taijiquana so značilno mehki, zaokroženi, enakomerni in neprekinjeni.

## Izobraževalni program 2018/2019:

### **40 Tedenskih tečajev na 16 lokacijah:**

(začetna in nadaljevalna stopnja)

Ljubljana – Litostrojska 51  
Ljubljana – Drenikova 32  
Ljubljana – Trnovo, Ziharlova 40

Brezovica - Notranje gorice  
Medvode – Ostrovrharjeva 4

Domžale - OŠ Vencija Perka  
Kamnik – GSSRM, Novi trg 41a  
Kamnik -OŠ Toma Brejca

Kranj - OŠ Staneta Žagarja  
Škofja Loka - ŠD Poden

Maribor – Ruška 15, OŠ Maksa Durjave  
Maribor – CSGM, Vinarska 6

Celje - Zdravstvena šola, Ipavčeva 10  
Celje – Kersnikova 17a  
Ptuj - OŠ Mladika, Žnidaričevo nabrežje 1  
Murska sobota – Spartacus, Kopališka 2



### **10+ Vikend delavnic (sobota ali nedelja)**

Ljubljana, Maribor in drugi kraj  
(začetna, nadaljevalna in inštruktorska stopnja)

[www.facebook.com/taiji.si/](http://www.facebook.com/taiji.si/) Youtube [www.taijiquan-qigong.si](http://www.taijiquan-qigong.si)

## **Program usposabljanja 1**

**ZA TAIJIQUAN-QIGONG INŠTRUKTORJE**  
OSNOVNE STOPNJE (prijave do oktobra)

## **Program usposabljanja 2**

**ZA ZDRAVILNI QIGONG INŠTRUKTORJE**  
(Pomočnik inštruktorja - Inštruktor pripravnik – Inštruktor)

### **2 Tradicionalni delavnici v Poreču:**

**13. jesenska delavnica:** 4 dni, od 27. do 30.9.2018

**21. prvomajska delavnica:** 9 dni, od 27.4. do 5.5.2019

### **2 Vikend oddih & sprostitiv (pet-ned)**

od 26. do 28.10.2018: **Terme Dobrna**

od 05. do 07. 4. 2019: Slovenska obala

### **2 Izobraževalna potovanja po Kitajski:**

**Pomladno potovanje:** 14 dni, od 17.2. do 2.3.2019

(Shanghai – Hangzhou – Guilin – Guangzhou - Hongkong)

**Poletno potovanje:** 16 dni, od 27.7. do 11.8.2019

(Beijing – Xian – Chengdu – Guilin – Guangzhou)

### **Posebni program po vaši želji**

[www.taijiquan-qigong.si](http://www.taijiquan-qigong.si) | 041 446 488 | [info@taiji.si](mailto:info@taiji.si)

z vami smo že 25 let ☺