

Art of Tai Chi Chuan

Institut für ganzheitliche Haltungsgesundheit
Tai Chi Chuan und Qi Gong

Ludwigstrasse 7 in Aschaffenburg

Telefon: 0151 200 344 27

www.artoftaichichuan.de

www.Haltungsgesundheit.de

Marie.Hock-Westhoff@gmx.de



TAI CHI CHUAN, QI GONG UND PUSH-HANDS

UNSER ANGEBOT:

Fortlaufender Tai Chi Chuan-Unterricht

Fortlaufender Qi Gong-Unterricht

Push-Hands-Kurse

Ganzheitliche Haltungsanalyse und
Bewegungsanalyse

Seminare, Infoabende, Workshops und
Vorträge

Einzelunterricht Tai Chi Chuan und
Qi Gong

Fortbildungen für Tai Chi Chuan-
Kursleiter/-Lehrer

Ausbildung zum Körpertherapeuten
für Haltungsundheit

Tai Chi Chuan-Kursleiter/-Lehrer-
Ausbildungen (in Aschaffenburg)

INHALTE TAI CHI CHUAN:

10er Form

24er Pekingform

48er Tai Chi Chuan (lange Form)

32er Schwertform Taijijian

36er Fächerform Ru Li Sang

Push-Hands Yang-Stil

18 Positionen Chen-Stil

INHALTE QI GONG:

Acht Brokate

18 Figuren in Harmonie (Shibashi)

Fünf Elemente Qi Gong

13 Portale Qi Gong

Stilles Qi Gong

Atemschule

Visualisierungsübungen

Meditation

Das Innere Lächeln

Infos über aktuelle Einsteiger- und
Anfängerkurse unter:

www.artoftaichichuan.de



Art of Tai Chi Chuan
www.artoftaichichuan.de





Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst, Heilgymnastik und Meditation in Bewegung. Diese Bewegungskunst fördert Achtsamkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Tai Chi Chuan ist für Menschen jeden Alters geeignet.



INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE HALTUNGSGESUNDHEIT

www.Haltungsgesundheit.de

ANGEBOT:

Individuelle, ganzheitliche Haltungs-, Lauf-, und Bewegungsanalyse und -korrekturen

Geh-, Steh-, Sitzkorrekturen und Fehlhaltungskorrekturen

Begleitende Körperarbeit während Physio- und Psychotherapien

Körpertraining für Bewerbungsgespräche und öffentliches Auftreten

Früherkennung von Fehlhaltungen

Energetische Verbesserung der Körperstatik (TCM)

Muskelaufbau Rücken

mit Institutsleiterin Marie Hock-Westhoff

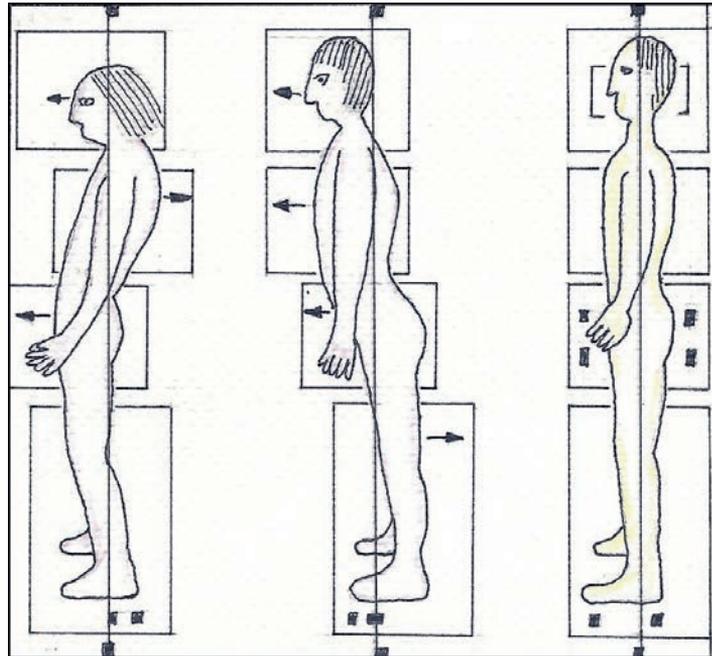
TERMINE NACH VEREINBARUNG

unter: Marie.Hock-Westhoff@gmx.de

Institut für
ganzheitliche
Haltungsgesundheit
www.Haltungsgesundheit.de

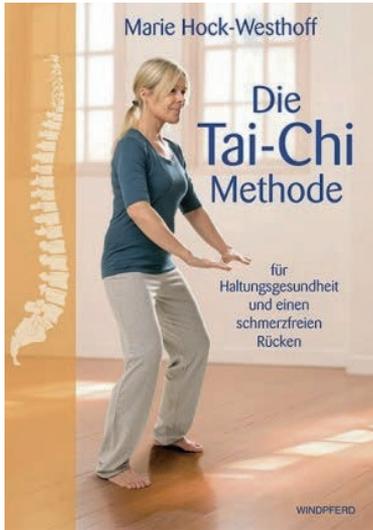
HILFREICH BEI:

- Wirbelsäulen- und Knieproblemen
- Fußfehlstellungen
- Hüft- und Schulterbeschwerden
- Atembeschwerden
- Geh-, Steh-, Sitz-, und Laufproblemen
- fehlendem Selbstausdruck
- mangelndem Selbstbewusstsein
- depressiven Verstimmungen
- organischen Beschwerden aufgrund Wirbelfehlstellungen
- vor und/oder nach Gelenkoperationen
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck
- Hals- und Nackenproblemen
- Prüfungsängsten
- innerer Unruhe
- Energieblockaden



BENEFIT:

- erhöhtes Körperbewusstsein
- Gelenkschonung in Alltag, Sport und Beruf
- verstärkte Ausstrahlung
- verbesserte Atmung
- mehr Lebensenergie
- mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen
- emotionale Stabilität
- Rechts-/Links-Ausgleich



DAS BUCH:

„Die Tai-Chi Methode für
Haltungsgesundheit
und einen schmerzfreien Rücken“

von Marie Hock-Westhoff

Erhältlich im Buchhandel und
im Internet

Windpferd-Verlag, 16,95 Euro

(ISBN: 978-386410-065-9)



DAS INSTITUT:

Unsere Unterrichtsräume
finden Sie in Aschaffenburg:
gegenüber Hauptbahnhof,
Durchgang Ludwigspassage
im ersten Stock

Buch
Ausbildung
Institut

AUSBILDUNG ZUM TAI CHI CHUAN

KURSLEITER ODER LEHRER:

In Aschaffenburg
nach den Richtlinien des DDQT
mit Ausbilderin

Marie Hock-Westhoff

(Gütesiegelträgerin DDQT)

Infos unter:

www.artoftaichichuan.de





MARIE HOCK-WESTHOFF
Gründerin und Leiterin

Tai Chi Chuan-Ausbilderin
Gütesiegelträgerin (DDQT)
Qi Gong-Lehrerin
Ausbildung in Asien und USA
Körpertherapeutin für Haltungsgesundheit



Zweifache Goldmedaillengewinnerin
mit der Pekingform (2007 und 2012)



DANIELA RITTER
Kursleiterin für Tai Chi Chuan
Ausbildung bei
Marie Hock-Westhoff



URSULA ASP
Tai Chi Chuan-Lehrerin
Qi Gong-Lehrerin
Ausbildung bei Saha Pai,
Puerto de la Cruz, Spanien
und bei
Marie Hock-Westhoff



ISABELLA GROB-DIETZEL
Telefonische Beratung und Informationen
0151 200 344 27

Montags: 16:00 – 18:00
Mittwochs: 15:00 – 17:00
Freitags: 15:00 – 18:00

ART
OF
TAI CHI
CHUAN
TEAM

Haltungs- gesundheit



Art of Tai Chi Chuan
Marie Hock-Westhoff

Ludwigstrasse 7

63739 Aschaffenburg

Telefon: 0151 200 344 27

www.artoftaichichuan.de

www.Haltungsgesundheit.de

Marie.Hock-Westhoff@gmx.de