

# 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](http://www.artoftaichichuan.de)

[www.Haltungsgesundheit.de](http://www.Haltungsgesundheit.de)

[Marie.Hock-Westhoff@gmx.de](mailto: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 Haltungsgesundheit

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](http://www.artoftaichichuan.de)



Art of Tai Chi Chuan  
[www.artoftaichichuan.de](http://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](http://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

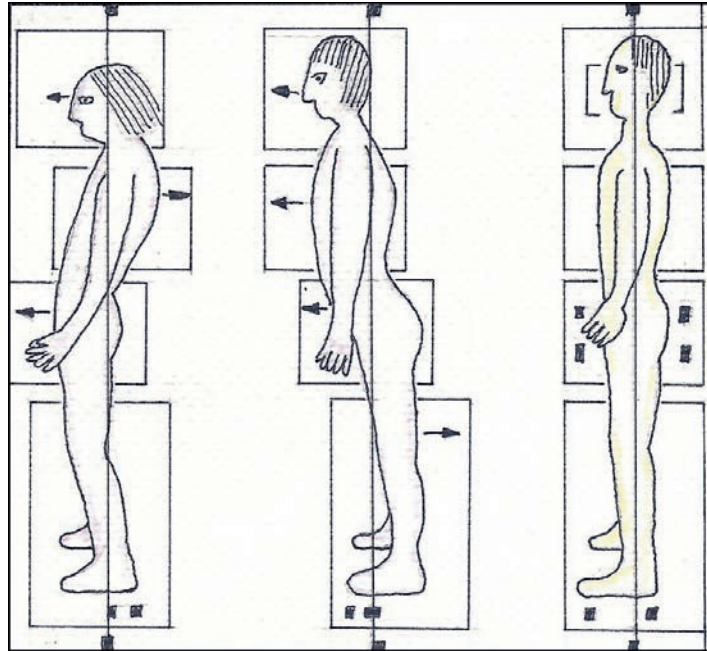
## TERMINE NACH VEREINBARUNG

unter: [Marie.Hock-Westhoff@gmx.de](mailto:Marie.Hock-Westhoff@gmx.de)

Institut für  
ganzheitliche  
Haltungsgesundheit  
[www.Haltungsgesundheit.de](http://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](http://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

Lizenznehmerin für  
Art of Tai Chi Chuan mit  
eigener Schule für  
Tai Chi Chuan in Wertheim

[www.artoftaichichuan.de](http://www.artoftaichichuan.de)



**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](http://www.artoftaichichuan.de)

[www.Haltungsgesundheit.de](http://www.Haltungsgesundheit.de)

[Marie.Hock-Westhoff@gmx.de](mailto:Marie.Hock-Westhoff@gmx.de)