



Presseinformation

Datteln, 16. Mai 2025

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Einführung in die meditative Bewegungskunst

Taijiquan-Schnupperkurs bei der VHS im Dorfschulthenhof

Einen eintägigen Schnupperkurs in Taijiquan – auch bekannt als Tai Chi – bietet die VHS im Dorfschulthenhof am **Samstag, 24. Mai 2025**, an. Die Veranstaltung findet von 9.30 bis 16.30 Uhr im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule in Datteln statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro.

Der Kurs richtet sich an alle, die einen ersten Zugang zur traditionellen chinesischen Bewegungspraxis erhalten möchten. Im Mittelpunkt stehen grundlegende Abläufe des Taijiquan nach der Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man-Ch'ing. Dieser Stil ist im westlichen Raum weit verbreitet und bildet eine strukturierte Grundlage für Einsteiger*innen.

Im Kurs wird Taijiquan als ganzheitliche Bewegungsform vermittelt. Die Übungen verbinden Körperhaltung, Bewegung und Atmung. Ziel ist es, durch achtsames Üben Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu fördern. Die langsamen Bewegungen unterstützen die Konzentration und können zur inneren Ruhe beitragen. Kursleiter ist Ralph Buttler. Er führt die Teilnehmer*innen schrittweise in die Grundlagen ein. Eine Fortsetzung in Form eines weiterführenden Kurses ist bei entsprechender Nachfrage möglich. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, bequeme Kleidung und Turnschuhe mitzubringen.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozent: Ralph Buttler

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1

Kurstag: Samstag, 24.5.2025, 9.30 bis 16.30 Uhr

Gesamtgebühr: 20 Euro

Anmeldung [online](#) telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten