



# Presseinformation

Datteln, 19. Mai 2026

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

---

## In Bewegung zur inneren Ruhe

VHS bietet Tai-Chi-Wochenendkurs an

Zwischen Termindruck, Bildschirmzeit und Alltagshektik wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach mehr Ruhe und Körperbewusstsein. An diesem Punkt setzt der Kurs „Taijiquan (Tai Chi) – Yang-Stil“ der VHS im Dorfschultenhof an: Am Samstag und Sonntag, 13. und 14. Juni 2026, lernen die Teilnehmenden jeweils von 9.30 bis 13 Uhr im Dachsaal des Dorfschultenhofs grundlegende Bewegungsabläufe des Taijiquan – besser bekannt als Tai Chi – kennen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die durch bewusste Bewegung, Atmung und Konzentration ihre innere Balance stärken möchten.

Im Mittelpunkt des Wochenendkurses stehen fließende Bewegungen, die den gesamten Körper einbeziehen und dabei Haltung, Koordination und Beweglichkeit fördern. Anders als bei vielen westlichen Trainingsformen wird der Körper im Taijiquan nicht isoliert betrachtet, sondern als Einheit verstanden. Durch die Verbindung von Bewegung und Achtsamkeit entsteht eine Form der „Meditation in Bewegung“, die zur Entspannung und Gelassenheit beitragen kann. Geübt wird die Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man-Ch'ing, die als eine der bekanntesten Taijiquanformen im Westen gilt. Für die Teilnahme werden weite Kleidung sowie Turnschuhe oder Sportsocken empfohlen.

Mit ihrem Gesundheits- und Bewegungsangebot schafft die VHS im Dorfschultenhof Raum für unterschiedliche Wege der persönlichen Gesundheitsförderung und Entspannung. Kursleiter Ralph Buttler vermittelt die Grundlagen des Taijiquan praxisnah und schrittweise, sodass auch Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse teilnehmen können.

Anmeldungen zum Kurs sind ab sofort bei der VHS im Dorfschultenhof möglich.

**Anmeldung und Kurs-Info** (*Änderungen vorbehalten*)

**Dozent:** Ralph Buttler

**Kursort:** VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

**Datum:** Samstag, 13.6.2026, und Sonntag, 14.6.2026, jeweils 9.30 bis 13 Uhr

**Gesamtgebühr:** 20 Euro

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