



Tai-Chi-Schulen Mathieu

Unsere Vorteile:

- Mehr als 15 Jahre Erfahrung
- Internationales Renommé
- Individuelles Training auf hohem Niveau
- 28 Kurse zu verschiedenen Tageszeiten
- B. u. M. Mathieu sind in ständiger Fortbildung bei Dietmar Stubenbaum, Weltpräsident der ISCT
- Der original Chen-Stil - 350 Jahre alt
- Ausbildungsinstitut für Tai-Chi-Lehrer
- Gesundheitskurse für Unternehmen wie Evonik Industries und Dillinger Hütte
- Mehr als 600 Parkplätze direkt vorm Haus
- Von Krankenkassen gefördert

Zentrale:

IT Park Saarland, Altenkesseler Straße 17 Gebäude D 1
in 66115 Saarbrücken-Burbach
Wegbeschreibung siehe Anfahrtsskizze oben!

Jetzt zu einem Anfängerkurs anmelden !

Tel. 0681 - 3 23 53

oder per E-Mail info@tai-chi-mathieu.de

www.tai-chi-mathieu.de

Tai Chi und Qi Gong - gesundheitliche Wirkungen:

Gut für Rücken und Gelenke, Linderung von Schmerzen, Stärkung der Vitalkraft, bei Arthrose, Bluthochdruck, Rheuma, Depressionen, Sturzprävention durch Gleichgewichtsschulung, Muskelaufbau, Streßbewältigung

Von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!



Die **Tai-Chi-Schulen Mathieu** sind Mitglied der "International Society of Chen Taijiquan" ISCT, die es sich zum Ziel gemacht hat, das traditionelle Chen Stil Tai Chi weltweit zu verbreiten.

Bernd und Margareta Mathieu bieten neben den Wochenkursen mehrjährige Tai-Chi-Lehrer-Ausbildungen in Saarbrücken und Luxemburg an.

Außerdem: Gesundheitskurse für Firmen!
Ferienkurse am Bodensee sowie in Spanien!



Tai Chi Chuan Qi Gong



Tai-Chi-Mathieu.de

Tai Chi Chuan



Chen Peishan 20. Generation Chen-Familie

Tai Chi Chuan ist eine alte, innere Kampfkunst aus China, die heute weltweit der Gesunderhaltung vieler Menschen dient.

Tai Chi Chuan zeichnet sich durch fließende, spiralförmige Bewegungen aus. Die heute übliche Schreibweise ist Taijiquan.

Im 17. Jahrhundert wurde Taijiquan in China in der Familie Chen entwickelt, verfeinert und von Generation zu Generation weitergegeben.

Bernd und Margareta Mathieu praktizieren und lehren das Original-Tai-Chi der Chen-Familie (Xiaojia, kleiner Rahmen) in direkter Verbindung mit den Linienhaltern dieses Stils.

Sie sind Mitglied in der International Society of Chen Taijiquan.

Im Rahmen der Kurse können Sie die von Chen Peishan entwickelte Form des Sizheng Taijiquan in 20 Bildern, die alte Yilu Taiji-Form der Chen-Familie sowie aufbauend Übungen des Tuishou (schiebende Hände), Chinna (Hebeltechniken) und die Schwertform erlernen. Zusätzlich unterrichtet Margareta Mathieu die Fächerform.

Qi Gong

Qi Gong wurde früher als Daoyin bezeichnet, was soviel bedeutet wie "dehnen und strecken". Der Begriff Qi Gong heißt sinngemäß "Arbeit mit der Lebensenergie". In den Übungen geht es also zentral um eine Stärkung der menschlichen Lebensenergie.

Bernd und Margareta Mathieu unterrichten vorrangig das Gelenk Qi Gong zur Mobilisierung des Bewegungsapparates, das Chansigong (Seidenfaden Übungen) zur Entwicklung der so genannten Arm- und Beinspiralen, das Zhan Zhuang (stehende Säule) zur inneren Ausrichtung der Körpermechanik und Aktivierung des Energieflusses, das 18 Harmonie Qi Gong - eine längere Sequenz gesundheitsfördernder Übungen mit poetischen Namen, die 20 goldenen Übungen, medizinisches Qi Gong und einige Formen im Sitzen, Gehen und Liegen.

Qi Gong fördert die Durchblutung, löst Blockaden auf, lockert den ganzen Körper, macht den Geist ruhig und fördert neben dem Gleichgewichtsgefühl die Beinkraft und die Konzentrationsfähigkeit.

Bernd Mathieu ist von Krankenkassen anerkannter Taiji- und Qi-Gong-Lehrer. Deshalb werden seine Kurse von den Krankenkassen bezuschusst.



ISCT-Präsident Dietmar Stubenbaum

Positive Wirkungen auf:

- Lockerung der Muskulatur
- Aufrechte Körperhaltung
- Entlastung des Rückens
- Stärkung der Beine
- Gleichgewicht
- Beweglichkeit der Gelenke
- Entspannung
- Harmonie Geist, Seele, Körper
- Leistungssteigerung
- Streßabbau
- Gelassenheit
- Spaß an Bewegung



Margareta Mathieu mit Tai Chi Fächer

Unterrichtsorte:

IT Park Saarbrücken, Elversberg, Saarwellingen, Wittersheim, Sulzbach und Illingen