

# Taiji und Qigong nach der OSFLOW-Methode

## Schnupperworkshop in Berlin Kreuzberg

**Dynamik & Leichtigkeit  
durch direktes Ansteuern  
der Faszien**



OSFLOW

So. 17.02.2019 • Tanzfabrik Kreuzberg

# Thema des Workshops:

## Direktes Ansteuern der Faszien für mehr Dynamik und Leichtigkeit in der Bewegung

Jürgen Lütke-Wenning lädt sie ein, an diesem Schnupperworkshop in das Taiji/Qigong nach der OSFLOW-Methode einzutauchen.

### Inhalte des Workshops:

- Direktes Ansteuern der Faszien für Haltung und Bewegung
- Übersetzung der Taijiprinzipien in innovatives Faszientraining
- Wahrnehmung und Unterschiedsbildung bei der Ansteuerung von Muskeln und Faszien
- Das fasziale Stützsystem und die Bedeutung für unsere Bewegung
- Einfache Übungsfolgen aus Taiji/Qigong/Körperarbeit
- Spannungen in Körper und Psyche lösen
- Transfer des Prinzips in Alltagsübungen

**Vorkenntnisse sind nicht nötig.** Übende aus anderen Taiji/Qigong-Richtungen und aus anderen Bewegungssystemen (Yoga, Feldenkrais, Kinomichi, Aikido etc.) sind gerne willkommen.

### Leitung:

Jürgen Lütke-Wenning  
Lehrtrainer für Taiji/Qigong  
Entwickler der Osflow-Methode  
Physiotherapeut  
[www.osflow-methode.de](http://www.osflow-methode.de)

"Es gibt keine Geheimnisse im Taiji .  
Es gibt nur Dinge, die zu klein sind, um sie zu sehen .. Man muss von einem Lehrer, der den Weg schon gegangen ist, in der Erfahrung begleitet werden.  
Hier sehe ich auch meine Aufgabe als Lehrer, dass ich die Lernschritte so „herunterbreche“, und zwar von Anfang an, dass der Schüler "Step by Step" geführt wird um weiter zu kommen." (JLW)



### Ort:

Tanzfabrik Berlin Kreuzberg  
Studio Nr. 3  
Möckernstr. 68, 10965 Berlin  
U-Bahn 7: Yorkstraße

### Anmeldung:

[osflow.berlin@gmail.com](mailto:osflow.berlin@gmail.com)  
Tel: 030/ 873 79 61

Termin: Sonntag 17.02.2019, 10.00 – 15.00 Uhr (inkl. Pausen)

Kosten: 40 € (Workshop+Videomaterial)

Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich! Teilnehmerzahl begrenzt