

Workshop mit DECHEN

Einführung TAI CHI Regenbogenfächerform

Wochenende 5./6. November 2022

im YOGA.IN, Winterthur

Kurszeiten 9.30 bis ca. 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kurskosten Fr. 350.- für beide Tage

Organisation durch Sonnenoase, Sonja Koch



Kurs TAI CHI Regenbogenfächerform

ab 11. November 2022, wöchentlich, **freitags, 18.30 bis 19.30 Uhr**

Kursleitung Sonja Koch, **Kursort YOGA.IN, Winterthur**



natürlich **bewegen** natürlich **sein** natürlich **entwickeln**

Dechen ist eine bekannte schweizerisch-tibetische Mantra Sängerin. Ihr Debut Album «DEWA CHE, Universal Healing Power of Tibetan Mantras» kam 1999 heraus und ist bereits zu einem Klassiker der Mantra Musik geworden. Viele weitere Alben folgten, darunter auch die BEYOND Alben mit Tina Turner und Regula Curti. Seit mehreren Jahren arbeitet sie zusammen mit Helge van Dyk, der ihre letzten drei Erfolgsalben, mit denen sie unter anderem auch in der Carnegie Hall in New York aufgetreten ist, produziert hat. Sie ist die älteste Tochter von Dagsay Rinpoche, einem tibetischen Lama, von dem sie auch die Übertragungen der heilvollen Mantras erhalten hat, die sie mittlerweile für eine weltweite Zuhörerschaft singt.

Neben ihrem musikalischen Wirken, welches die Menschen ihre innere Ruhe wieder finden lässt, vermittelt Dechen die uralte Kunst des chinesischen Tai Chi Chuan, welches sie vor fast 30 Jahren für sich entdeckt hat. Es bereitet ihr grosse Freude die Kraft dieser harmonischen Bewegungen aus der chinesischen Gesundheitslehre, die sie von chinesischen Meistern gelernt hat, weiterzugeben und somit auch eine universelle friedensfördernde Botschaft auszudrücken.

Für die «Sonnenoase» von Sonja Koch wird sie an zwei Tagen eine wunderschöne Form des «Tai Chi Regenbogen Fächerform» mit 30 Folgen unterrichten. Es ist eine beliebte Form, bei der man mit einem Fächer anmutige, wie kraftvolle Bewegungen des Schattenboxens durchführt. Nicht nur Frauen spricht diese Form wegen der Eleganz an, auch Männer fühlen sich durch die vielseitigen Kampfkunst-Elemente angesprochen.

Anmeldung: kontakt@sonnenoase.ch