



## Taolife.de Angebote

Optimierung von Gesundheit & Wohlbefinden  
Online / Präsenz • Gruppen- / Einzelunterricht  
Robert & Burgi Stooß GbR • Rimbach / Odw.  
Tel.: 06253-806559 • Email: [info@taolife.de](mailto:info@taolife.de)  
Werde Du Selbst und finde Deinen Weg!



# Angebotsübersicht für Neueinsteiger

Liebe(r) Interessent(in),

wenn **Erschöpfung** und **Stress-Symptome** Überhand nehmen, dann bist Du in unseren Kursen bei Taolife.de genau richtig! Bei uns werden alle (Kompensations-) Systeme des Organismus, die dem Erhalt der **Belastbarkeitspotentiale** dienen, nachhaltig gefördert und dauerhaft erhalten. Motto: mit den Übungen besser zu früh beginnen und gar nicht erst krank werden!

Wir bieten eine Fülle von Übungssystemen, die sich in Jahrtausenden bewährt haben. Mit diesen Übungen kann man lernen, wie man sein Leben, die Gesundheit und das Wohlbefinden in Eigenverantwortung und völlig unabhängig gestalten kann.

Die Übungen trainieren **Konzentration (Fokus)**, **innere Ruhe** und die daraus sich bildende **innere Stärke (Resilienz)**. Für Taoisten besonders wichtig ist die Fähigkeit, Ereignisse auf dem Weg des Lebens konstruktiv mitzunehmen, also eine gute **Kompensation (Balance, Homöostase)** ohne schädliche Bewertung.

Aktuelle Links: [GQ](#) [Harvard Health 1](#) [Harvard Health 2](#) [Tai Chi bei Parkinson](#)

## Dein Weg zum Tao

Die Beweggründe für Deine Teilnahme an unseren Angeboten sind individuell - jedoch die Ursachenforschung ist gleichermaßen übertragbar, wie Du auf Seite 2 in unserem **Übungsansatz** herauslesen kannst. Wir kultivieren Qi und verbessern unseren Zustand, so dass damit eine **Ursachenbewältigung** stattfinden kann. In jedem Fall ist eine große Aufgabe zu bewältigen und das erfordert viel Übung & Zeit. Der Zugang ist (auch mit bestehendem Beschwerdebild) möglich mit:

- **Workshops:** In Wochenend-Workshops lernst Du kurz, kompakt und intensiv.
- **Ferienkurse:** In Ferienkursen nimmst Du eine aktive Auszeit mit Erholung.
- **Privatstunden:** In Privatstunden findest Du einen persönlichen Zugang.
- **Schnuppermonat:** 4 Wochen lang unser Wochen-Programm (S. 3) testen.
- **Ausbildung:** Als Qigong- / Tai Chi - Lehrer(in) hilfst Du anderen auf dem Weg

[Laufendes Kursprogramm](#) • [Workshops & Wochenenden](#) • [Ferienkurse & Intensivwochen](#) • [Lehrerausbildungen & Coachings](#) • [Tao-Gruppe](#)

**Kontakt:** [Taolife.de](http://Taolife.de) • **Telefon:** 06253-806559 • **Email:** [info@taolife.de](mailto:info@taolife.de)



# Taolife.de Angebote

Übungen zur Optimierung von Gesundheit & Wohlbefinden  
 Online & Präsenz • Gruppen- und Einzelunterricht  
 Kooperation im Betrieblichen Gesundheitsmanagement  
 Robert & Burgi Stooß GbR • Rimbach im Odenwald  
 Telefon: 06253-806559 Email: [info@taolife.de](mailto:info@taolife.de)



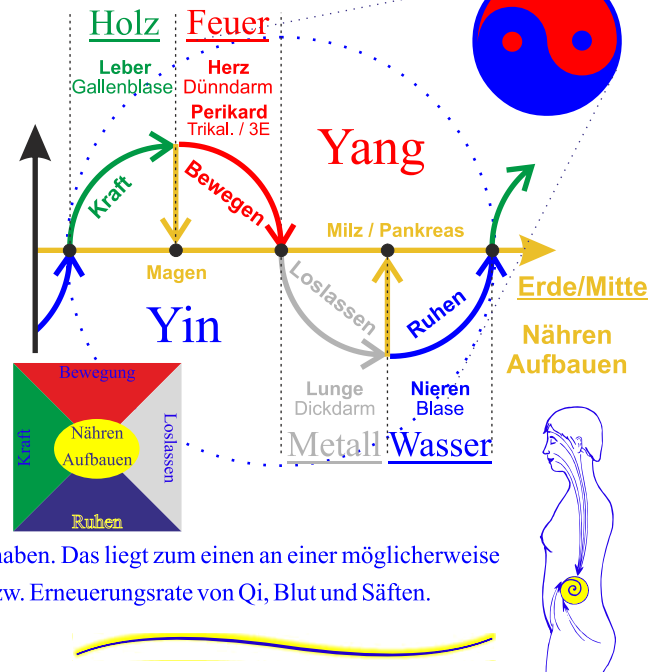
## Übungsansatz: Qi: Energieaufbau, Regulation und Regeneration

Alle Deine aktuellen Eigenschaften prägen sich in Deiner Lebenskraft Qi aus. Das Qi wird damit zu einem diagnostischen Betrachtungsmonitor Deines Lebens. Über die Eigenwahrnehmung (Propriozeption) erheben wir den aktuellen Zustandsbericht. Mit Hilfe geistig-seelischer Konzentration gestalten wir unser Qi neu und lernen daraus, welche unserer Eigenschaften oder Verhaltensweisen möglicherweise in einer Fehlentwicklung gefangen sind mit den möglichen Krankheitsursachen:

- Qi-Mangel (Erschöpfung)
- Qi-Stagnation (Regulations-Störung)
- Qi-Qualität (Gemüts-Überlastung)
- Yin-Mangel (Substanz- & Strukturdefizit)



Manches kann schnell behoben werden und manches braucht Zeit für die Wiederherstellung des bestmöglichen Zustands, wie wir ihn möglicherweise in der Kindheit erlebt haben. Das liegt zum einen an einer möglicherweise jahrzehntelangen Auszehrung und an einer altersbedingt verringerten Zellreproduktion bzw. Erneuerungsrate von Qi, Blut und Säften.



## Unsere angewandten Methoden:



**Qigong:** Energielenkung - Kräftigung, Bewegung, Loslassen und Ruhe als Stilmittel des Zugriffs zur Problemlösung. Geist & Seele lernen, während der Körper heilt - nicht mit Gymnastik oder Sport zu verwechseln, denn die Übungen finden im Inneren statt!



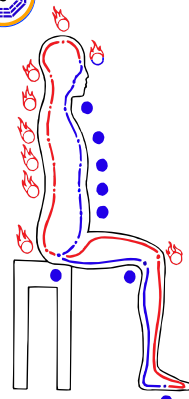
**Tai Chi Chuan:** Sanfte innere Kampfkunst, die sich u.a. der Methoden des Qigong bedient und völlige Ruhe, Weichheit & Harmonisierung im weichen Fluss des Lebens anstrebt.



**Tao Yoga:** Dynamisches Bewegungsyoga mit Energielenkung zur Förderung der Erholung und zur Wartung & Pflege des Körpers.



**Atemschule & Meditation:** Hier lernst Du, das Tao zu erlangen. Ohne unser Zutun ordnen sich die Dinge von ganz alleine!



## Qigong, Tai Chi, Tao Yoga, Meditation

- **Zentrierung:** Mitte bilden, Stabilisierung
- **Dienergefäß:** Absenkung zur Mitte / Sollwert
- **Lenkergefäß:** Anhebung, Qi-Entfaltung
- **Inneres Lächeln:** Qi-Qualität verbessern
- **Heilende Laute:** Hitze / Druck abbauen
- **Fusion:** ... der 5 Elemente / Innere Alchemie
- **Kan & Li:** Erleuchtung und Weg-Findung



## Neurologie: Der Weg des Lernens und der Meisterung

Zu Beginn erlernst Du ein „neues“ Übungssystem, das Dir bereits aus dem täglichen Leben intuitiv bekannt ist. Du wirst dabei einige (teils verschüttete) Erinnerungen und Entwicklungsstationen aus Deinem Leben aufwühlen. Beim Erlernen des Übungssystems wird eine sich rekursiv vertiefende „Bewusstseins-Spirale“ durchlaufen. Dabei sind folgende Punkte wirksam:

- Neurologische Eu-Regulation, vegetative Stabilisierung & Innere Ruhe
- Synaptische Bahnung und Neuprogrammierung der Reaktionsmuster
- Neu-Orientierung im Leben: Sinn und Bestimmung erscheinen wieder
- Neustart des Entwicklungsprozesses auf höherem Übungs-Niveau

**Ist-Zustand bei Eintritt in die Bewusstwerdung**

**Energieanhebung** durch Übungsmethode / geistige Bündelung

**"Selbst-Intensivierung"**  
Akt. Belastungen/Fehlhaltungen werden deutlicher wahrnehmbar

**Energieanhebung** durch höhere Methoden

**Neuer Ist-Zustand** auf höherem Energie- und Bewußtseinslevel

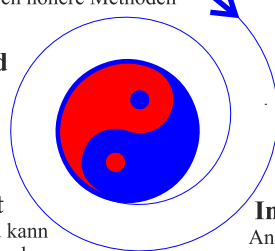
**Unzufriedenheit** Wunsch nach Veränderung

**Zufriedenheit**

Höheres Energieniveau kann im Alltag stabilisiert werden

**Inneres Wachstum**  
Analyse und Aufarbeitung  
Bewältigung seelischer Mängel

**Neuorientierung** im Leben  
Umsetzung im Alltag



**Laufendes Kursprogramm • Workshops & Wochenenden • Ferienkurse & Intensivwochen • Lehrerausbildungen & Coachings • Tao-Gruppe**

Aus unseren Angeboten kannst Du Dein individuelles Programm aufbauen. Eine Schnupperstunde / ein Schnuppermonat gibt Dir einen ersten Eindruck. In einer Abwägung zwischen Arbeits- & Privatleben findest Du Dein individuelles Übungsprogramm als Mitglied (Vorschläge sind gerne willkommen).

**Betriebliche Gesundheitsförderung:** Wir bieten unsere Angebote gerne im Rahmen des BGF/BGM Deiner Unternehmung an. Kooperationen mit Unternehmen sind erwünscht - bitte weiterleiten und dann mit großen Vergünstigungen teilhaben! Das Programm findest Du unter [kurse.taolife.de](http://kurse.taolife.de).

**Kontakt:** Taolife.de • Telefon: 06253-806559 • Email: [info@taolife.de](mailto:info@taolife.de)



# Kursprogramm

fast alle Kurse gibt's auch Online!

Newsletter → Workshop/Probemonat → Mitgliedschaft

Ⓟ = nur Präsenz! ... Ⓛ = Lindenfels Ⓡ = Rimbach Ⓜ = HRP = Herzogenriedpark MA Ⓜ = WMB = Wald-Michelbach



## Du kannst dieses Programm verändern bzw. mitgestalten

### Laufendes Wochenprogramm

Zugang finden ..... ganzjährige Übung

#### Basislevel Ⓟ 19 Kurse/Woche 60 € / Monat

<b>Montag</b>			
17.00-17.30 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	Ⓟ	Lin
17.30-18.00 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Lin
18.00-18.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurzform	Ⓟ	Lin
<b>Dienstag</b>			
10.30-11.30 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Rim
18.00-19.00 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Rim
19.00-19.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	Ⓟ	Rim
19.30-20.30 Uhr	Tao Yoga – Basis	Ⓟ	Rim
<b>Mittwoch</b>			
10.00-11.00 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	HRP
17.00-17.30 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	Ⓟ	Lin
17.30-18.00 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Lin
18.00-18.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	Ⓟ	Lin
19.00-20.00 Uhr	Tao Yoga & Meditation	Ⓟ	Rim
<b>Donnerstag</b>			
10.30-11.00 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Rim
11.00-11.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	Ⓟ	Rim
17.30-18.00 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	Ⓟ	Rim
18.00-18.30 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Rim
18.30-19.00 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	Ⓟ	Rim
<b>Freitag</b>			
10.00-10.30 Uhr	Qigong – Basis	Ⓟ	Rim
10.30-11.00 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	Ⓟ	Rim

#### Aufbaulevel Ⓜ+Ⓟ 35 Kurse / Woche 80 € / Monat

<b>Montag</b>			
6.00-6.30 Uhr	Organstärkung, Eisenhemd ☺	Ⓜ	Rim
6.30-7.00 Uhr	Energiekreislauf, Dantien ☺	Ⓜ	Rim
10.00-10.45 Uhr	Eisenhemd Chi Kung ☺	Ⓜ	Rim
17.30-18.00 Uhr	Tai Chi Wu-Style – Kurz-/Langform	Ⓜ	HRP
<b>Dienstag</b>			
6.00-6.30 Uhr	Koordination, Tai Chi Yang ☺	Ⓜ	Rim
6.30-7.00 Uhr	Qi sinken lassen, Dantien ☺	Ⓜ	Rim
<b>Mittwoch</b>			
6.00-6.30 Uhr	Stilles Qigong ☺	Ⓜ	Rim
6.30-7.00 Uhr	Qi sinken lassen, Dantien ☺	Ⓜ	Rim
9.30-10.00 Uhr	Tai Chi Wu-Stil – Neueinsteiger	Ⓜ	HRP
10.00-11.00 Uhr	Tai Chi Wu – Langform	Ⓜ	HRP
17.30-18.00 Uhr	Herz – Qigong & Meditation	Ⓜ	Rim
<b>Donnerstag</b>			
6.00-6.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurzform ☺	Ⓜ	Rim
6.30-7.00 Uhr	Qi sinken lassen, Dantien ☺	Ⓜ	Rim
<b>Freitag</b>			
6.00-6.30 Uhr	Organzyklus ☺	Ⓜ	Rim
6.30-7.00 Uhr	Naturkräfte & Heilende Laute ☺	Ⓜ	Rim
18.00-18.30 Uhr	Qigong – Basistraining	Ⓜ	Rim
<b>Sonntag</b>			
17.00-17.45 Uhr	Buddha Hand & Tao-Basis ☺	Ⓜ	Rim
Neu ! ☺ <b>Präventionskurse mit GKV-Unterstützung</b> ☺ Neu !			
18.00-19.00 Uhr	Qigong – Präventionskurs		Rim

#### Tao-Gruppe Ⓜ+Ⓜ+Ⓟ 38 Kurse/Woche 120 € / Monat

Tao-Gruppe: Bis zu 4 Wochenendseminare jährlich sind inklusive !

Außerdem ist das reguläre Programm (s.o.) komplett inklusive !

Montag:	18.00-19.15 Uhr	Fusion I & II	Ⓜ	HRP
Donnerstag:	17.30-18.00 Uhr	Tai Chi Wu – Kurzform	Ⓜ	Rim
Donnerstag:	18.00-18.45 Uhr	Buddha Hand / Goldelixier	Ⓜ	Rim

### Workshops, Wochenenden, Ferienkurse

Reinschnuppern ..... Inhaltliche Vertiefung ..... Intensives Training

#### 2025

##### September

6.9.	Qigong-Wirbelsäule Workshop 10-13 Uhr	60 €
13.-14.9.	Tai Chi Wu – Kurz- & Langform	230 €
20.-21.9.	Qigong-Basistraining	230 €
27.9.	Qigong-Heilkunde Workshop 10-13 Uhr	60 €

##### Oktober

18.10.	Qigong – Wandlungsphase Metall 10-12 Uhr	40 €
18.10.	Zentrierung & Inneres Lächeln 14-16 Uhr	40 €
19.10.	Atemschule & Tiefenentspannung 10-12 Uhr	40 €
25.-26.10.	Tai Chi Wu – Kurz- & Langform	230 €

##### November

1.-2.11.	Qigong-Lehrerausbildung ☺ Neustart ☺	230 €
8.11.	Qigong Heilkunde 10-13 Uhr	60 €
15.-16.11.	Qigong-Präventionskurs P ☺ Neu ☺	180 €
15.-16.11.	Qigong-Präventionskurs O ☺ Neu ☺	180 €
29.-30.11.	Tai Chi Wu – Kurz- & Langform	230 €

##### Dezember

6.-7.12.	Qigong-Lehrerausbildung ☺ Neustart ☺	230 €
20.12.	Atemschule & Tiefenentspannung 10-13 Uhr	60 €
27.-31.12.	Winterretreat I (Meditation & Qigong)	450 €

#### 2026

##### Januar

1.-4.1.	Winterretreat II (Fusion 5 Elemente)	450 €
10.-11.1.	Winterretreat III (Kan & Li)	230 €
17.-18.1.	Tai Chi Yang-Stil Kurzform ☺ Neustart ☺	230 €
24.-25.1.	Qigong-Lehrerausbildung ☺ Neustart ☺	230 €
31.1.-1.2.	Qigong-Präventionskurs P ☺ Neu ☺	180 €

##### Februar

7.-8.2.	Qigong-Präventionskurs O ☺ Neu ☺	180 €
14.-15.2.	Tai Chi Yang-Stil Kurzform ☺ Neustart ☺	230 €
21.-22.2.	Qigong-Lehrerausbildung ☺ Neustart ☺	230 €

##### März

21.-22.3.	Qigong-Präventionskurs P ☺ Neu ☺	180 €
28.-29.3.	Qigong-Präventionskurs O ☺ Neu ☺	180 €

##### April

6.-10.4.	Tai Chi Wu – Schwert & Säbel am Gardasee	600 €
----------	--	-------

Newsletter → Workshop/Probemonat → Mitgliedschaft

#### Privatunterricht 1:1 (1,-- € / Min.)

Individuelle Energie-Beratung, Persönliche Fortschritte  
Auch als Modell der Ausbildung im Mentorenprogramm möglich

