



Taolife.de Angebote

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



TaiChi



QiGong



TaoYin



Meditation

Angebotsübersicht für Neueinsteiger

Liebe(r) Interessent(in),

wenn **Erschöpfung** und **Stress-Symptome** Überhand nehmen, dann bist Du bei Taolife.de genau richtig! Bei uns werden alle (Kompensations-)Systeme des Organismus, die dem Erhalt der **Belastbarkeitspotentiale** dienen, nachhaltig gefördert und dauerhaft erhalten.

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 mitzuehmen, also eine gute **Kompensation (Balance, Kommunikation)** 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 damit unseren Zustand, so dass damit eine **Ursachenbewältigung** stattfinden kann. In jedem Fall ist eine große Aufgabe zu bewältigen und das erfordert viel Übung.

Der Zugang ist (oft mit 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.

Nach dem Einstieg entscheidest Du, ob Du diesen Weg mit uns weiter beschreitest.



Taolife.de Angebote

Übungen zur Optimierung von Gesundheit & Wohlbefinden
Online & Präsenz • Gruppen- und Einzelunterricht
Kooperation im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

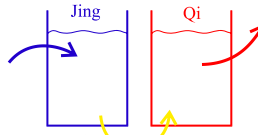
Robert & Burgi Stooß GbR • Rimbach im Odenwald
Telefon: 06253-806559 Email: info@taolife.de



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!



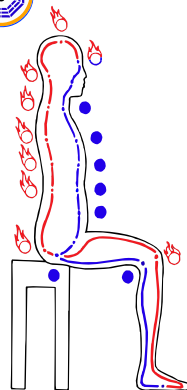
Tai Chi Chuan: Sanfte innere Kampfkunst, die sich u.a. der Methoden des Qigong bedient und völlige Ruhe, Weichheit & Harmonisierung im weichen Fluss des Lebens anstrebt.



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

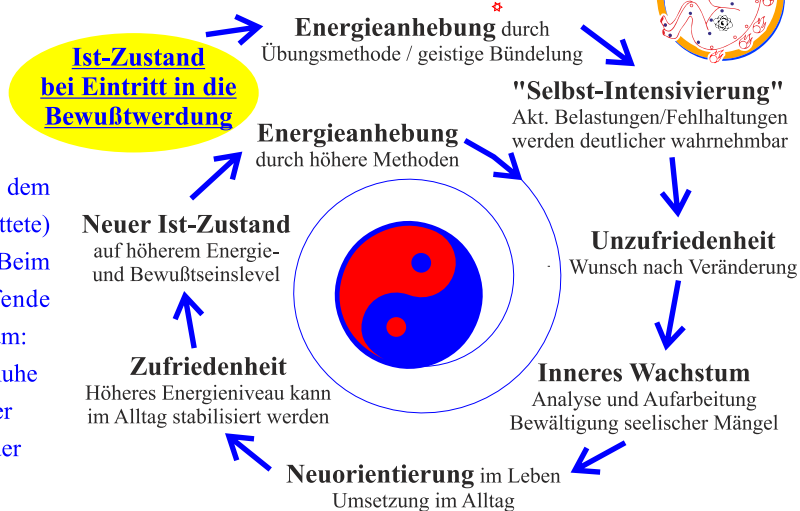
- **Zentrierung:** Mitte bilden, Stabilisierung
- **Dienergefäß:** Absenkung zur Mitte / Sollwert
- **Lenkergefäß:** Anhebung, Qi-Entfaltung
- **Inneres Lächeln:** Qi-Qualität verbessern
- **Heilende Laute:** Hitze / Druck abbauen
- **Fusion:** ... der 5 Elemente / Innere Alchemie
- **Kan & Li:** Erleuchtung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



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.

Kontakt: Taolife.de • Telefon: 06253-806559 • Email: info@taolife.de



Kursprogramm

fast alle Kurse gibt's auch Online!

Newsletter → Workshop/Probemonat → Mitgliedschaft

P = nur Präsenz! ... Lin = Lindenfels Rim = Rimbach HRP = Herzogenriedpark MA WMB = Wald-Michelbach



Du kannst dieses Programm verändern und mitgestalten

Einsteigerlevel / Schnuppern (E) nach Vereinbarung

Schnuppereinheiten - leichter Zugang zu unserem Programm.

Basislevel (B)+(E) 21 Kurse/Woche 50 € / Monat

Montag			
17.00-17.30 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	(B)	Lin
17.30-18.00 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Lin
18.00-18.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurzform	(B)	Lin
Dienstag			
10.30-11.30 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Rim
18.00-19.00 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Rim
18.00-19.00 Uhr	Qigong – Form	(B) (P)	WMB
19.00-19.30 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	(B)	Rim
19.30-20.00 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	(B)	Rim
20.00-21.00 Uhr	Tao Yoga – Basis	(B)	Rim
Mittwoch			
10.00-11.00 Uhr	Qigong – Basis	(B)	HRP
17.00-17.30 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	(B)	Lin
17.30-18.00 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Lin
18.00-18.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	(B)	Lin
19.00-20.00 Uhr	Tao Yoga & Meditation	(B)	Rim
Donnerstag			
10.30-11.00 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Rim
11.00-11.30 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	(B)	Rim
17.30-18.00 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	(B)	Rim
18.00-18.30 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Rim
18.30-19.00 Uhr	Tai Chi Wu – Kurz-/Langf.	(B)	Rim
Freitag			
10.00-10.30 Uhr	Qigong – Basis	(B)	Rim
10.30-11.00 Uhr	Tai Chi Wu – Basis	(B)	Rim

Aufbaulevel (A)+(B)+(E) 38 Kurse / Woche 80 € / Monat

Montag			
6.00-6.45 Uhr	Eisenhemd I / Meditation ☺	(A)	Rim
10.00-10.30 Uhr	Eisenhemd Chi Kung I	(A)	Rim
10.30-11.00 Uhr	Inneres Lächeln & Heilende Laute	(A)	Rim
17.30-18.00 Uhr	Tai Chi Wu-Style – Kurz-/Langform	(A)	HRP
Dienstag			
6.00-6.45 Uhr	Tai Chi Yang & Meditation ☺	(A)	Rim
10.30-11.00 Uhr	Inneres Lächeln & Heilende Laute	(A)	Rim
Mittwoch			
6.00-6.45 Uhr	Stilles Qigong & Meditation ☺	(A)	Rim
9.30-10.00 Uhr	Tai Chi Wu-Stil – Jahresgruppe	(A) (P)	HRP
10.00-11.00 Uhr	Tai Chi Wu – Langform	(A) (P)	HRP
17.30-18.00 Uhr	Herz – Qigong & Meditation	(A)	Rim
Donnerstag			
6.00-6.45 Uhr	Tai Chi Wu & Meditation ☺	(A)	Rim
18.00-18.30 Uhr	Buddha Hand / Organzyklus	(A)	Rim
Freitag			
6.00-6.45 Uhr	Organzyklus & Meditation ☺	(A)	Rim
18.00-18.30 Uhr	Qigong & Meditation	(A)	Rim
18.30-19.30 Uhr	Tao Yoga & Entspannung	(A)	Rim
Sonntag			
17.00-17.30 Uhr	Buddha Hand	(A)	Rim
17.30-18.00 Uhr	Meditation	(A)	Rim

Tao-Gruppe (T)+(A)+(B)+(E) 41 Kurse/Woche 120 € / Monat

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

Montag:	18.00-19.30 Uhr	Fusion der 5 Elemente	(T) HRP
Mittwoch:	18.00-19.00 Uhr	Kan & Li – Meditation	(T) Rim
Donnerstag:	18.30-19.30 Uhr	Herz-Feuer & Goldelixier	(T) Rim

Bei Interesse an der Tao-Gruppe – bitte einfach anrufen oder mailen.

Workshops, Wochenenden, Ferienkurse

Reinschnuppern Inhaltliche Vertiefung Intensives Training

2024

Februar			
17.-18.2.	Tai Chi Wu-Style Korrekturen	180 €	
24.-25.2.	Qigong – Eisenhemd I & II	180 €	
März			
2.-3.3.	Atemschule & Meditation	180 €	
9.-10.3.	Fusion der Fünf Elemente II	180 €	
16.-17.3.	Tai Chi Wu-Style – Kurz-/Langform I	180 €	
23.-24.3.	WP Holz: Eisenhemd Chi Kung I + II	180 €	
30.-31.3.	Tai Chi Wu-Style Ferien am See		
April			
30.3.-6.4.	Tai Chi Wu-Style Ferien am See	490 €	
13.-14.4.	Qigong – Energiekreislauf	180 €	
20.-21.4.	Tai Chi Wu-Style Kurz-/Langform I	180 €	
27.-28.4.	Qi-Selbstmassage – Qigong Heilkunde	180 €	
Mai			
4.-5.5.	Eisenhemd I & II – Struktur/Sehnen	180 €	
11.-12.5.	Fusion der Fünf Elemente III	180 €	
18.-19.5.	Zentrierung/Inn. Lächeln/Heil. Laute	180 €	
25.-26.5.	Qigong-Heilkunde – Energiekreislauf	180 €	
16.-23.5.	Qigong am Meer – TAO – TCM – Ausbildung		
	Anmeldung so bald wie möglich wg. Flug- & Hotel ...		
Juni			
8.-9.6.	Tai Chi Wu-Style Kurz-/Langform II	180 €	
15.-16.6.	Stilles Qigong – Aufbau von Wei Qi	180 €	
22.6.	Qigong und Wandern im Odenwald	90 €	
23.6.	Tao Yoga, Atemschule & Meditation	60 €	
29.-30.6.	Qigong-Heilkunde: Dienergefäß (Yin)	180 €	
Juli			
13.-14.7.	Tai Chi Wu-Style Kurz-/Langform II	180 €	
20.-27.7.	Sommer-Retreat – Meditation im Odenwald		
August			
10. - 18.8.	Tao-Woche im Odenwald		
24.-25.8.	Eisenhemd II & Tai Chi – Schnelle Form	180 €	
September			
7. - 8.9.	Qigong-Basistraining	180 €	
14.-15.9.	Tai Chi Wu-Style Kurz-/Langform III	180 €	

Nach dem Workshop kannst Du nahtlos ins laufende Wochenprogramm einsteigen und gemeinsam mit uns weiterüben!

Newsletter → Workshop/Probemonat → Mitgliedschaft

Privatunterricht 1:1 (1,-- € / Min.)

Individuelle Energie-Beratung, Persönliche Fortschritte
Auch als Betreuungsmodell im Mentorenprogramm