

Pressemitteilung

«Einhorn-Tanz, eine Bewegungsmeditation»

Bucherscheinung und Vernissage am 11. September 2019

Bern-Liebefeld, 27. August 2019

Irene Liechti ist Tai Ji-Lehrerin und unterrichtet diese Disziplin (Meditation in Bewegung) seit mehr als 23 Jahren in ihrem Studio Leer-Raum in den Vidmarhallen Bern-Liebefeld. Vor mehreren Jahren begann sie, selber eine zeitgemässe Tai Ji-Form (Abfolge von fließenden Bewegungen) zum Thema Einhorn zu entwickeln. Seit nun mehr als vier Jahren lehrt Liechti die Bewegungsmeditation «Einhorn-Tanz» in ihren Kursen und erforscht mit einer speziellen Übungsgruppe die Wirkungsweise der Form.

Aus dieser Arbeit heraus entstand ein Buch, welches nun im Tredition-Verlag erschienen ist. Im Buch wird der Bewegungsablauf und dessen tieferer Sinn detailliert beschrieben. Die einzelnen Sequenzen werden mit Fotos verdeutlicht und ein dazugehöriges Web-Video ermöglicht es, den «Einhorn-Tanz» auch im Selbststudium zu erlernen.

Am 11. September um 19h findet die Buchvernissage im Kulturhof Schloss Köniz statt. Eine Vorführung des Einhorn-Tanzes gehört live dazu. Anschliessend kann beim Apéro weiter über Einhorn und Co sinniert werden. Die Veranstaltung ist öffentlich und Interessierte sind herzlich willkommen.

Mehr erfahren unter: <http://www.leer-raum.ch/einhorn-tanz/>

Leer-Raum

Innere und Äussere Bewegung

KASTEN #1

Tai Ji (oder Tai Chi) ist eine uralte Form von Meditation in Bewegung, welche ihren Ursprung in Indien hat und um 475 n. Ch. ihren Weg nach China fand. Hier wurden verschiedene Stile/Kampfkunsttechniken entwickelt und innerhalb der Familien weitergegeben. Im letzten Jahrhundert hielten diese ganzheitlichen Übungen auch Einzug in die westliche Welt. Tai Ji wird heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert und hat wie Yoga zum Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dabei unterscheidet man Richtungen, wo es mehr um Körper-, also Gesundheitstraining geht und solche, die sich stärker auf den inneren Weg fokussieren. In allen Stilen zeichnet sich Tai Ji durch langsame, fließende und bewusst ausgeführte Bewegungen aus.

Qi Gong sind Atem- und Konzentrationsübungen, welche auf den Gesetzen der traditionellen chinesischen Medizin basieren. Im Gegensatz zum Tai Ji, welches aus längeren Bewegungssequenzen besteht (sogenannte Abfolgen oder Formen), sind Qi Gong-Übungen kürzere in sich abgeschlossene Teile, die zusammen ein Ganzes ergeben. Qi Gong ist Üben der Vorstellung und des Geistes. Qi bedeutet Energie – Gong sind feste Übungsregeln, um Qi aufnehmen zu können.

KASTEN #2

Irene Liechti, geboren 1962, lehrt seit über 23 Jahren Tai Ji & Qi Gong in ihrem Studio "Leer-Raum" in den Vidmarhallen in Bern-Liebefeld. Als gelernte Psychomotoriktherapeutin, Heilpädagogin und spirituelle Lebensberaterin interessieren sie vor allem die wechselseitige Beziehung von Körper, Bewegung und Psyche, sowie die daraus resultierenden energetischen Phänomene, welche für das Auge nicht sichtbar sind.

Das Buch:

«Einhorn-Tanz - Eine Bewegungsmeditation» von Irene Liechti
Erschienen im Tredition-Verlag, 92 Seiten, 24 Fotos
ISBN: 978-3-7482-8248-8

Infos zum Buch & komplette Medienmappe: <http://www.leer-raum.ch/einhorn-tanz>

Kontakt und weitere Auskünfte:

Irene Liechti
Tel. 031 333 55 85
Mail: info@leer-raum.ch