



Qigong - Taiji

Einsteigerkurs ab 16. Februar 2023



Finde deine innerste Energie

Bild: Shutterstock

Nichts wird gefordert, außer Achtsamkeit für den eigenen Körper.

- ✚ Für Menschen jeglichen Alters geeignet.
- ✚ Genieße mit fließenden Bewegungen die Langsamkeit.
- ✚ Meditation in Bewegung - Üben im Augenblick.
- ✚ Leicht zu erlernende Bewegungssequenzen.

Kursleitung:

Andrea Blank

Lehrerin für Taijiquan
und meditative Energiearbeit



Qigong - Taiji

Einsteigerkurs ab 16. Februar 2023

Diese Bewegungssequenzen tragen so schöne Namen wie „Die Harmonie“, „Der Kranich“ oder „Himmel und Erde“. Sie sind der erste Einstieg in das

Taijiquan: Meditation und Gesundheitsfürsorge, Bewegungs- und Kampfkunst.

Qigong- Übungen

- ✚ sind ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM),
- ✚ beinhalten Aspekte zur eigene Gesundheitsfürsorge,
- ✚ bringen Bewegung mit dem Atem in Einklang,
- ✚ bauen innere Ruhe auf, um den Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen zu können.

Taijiquan-Übungsfolgen

- werden im Stehen praktiziert,
- erzielen eine Lockerung, Stärkung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparates,
- unterstützen die natürliche Körperaufrichtung und ermöglicht uns, wieder eine entspannte Haltung einzunehmen,
- unterstützen die Koordination und das Gleichgewicht und sind daher eine aktive Sturzprävention,
- durch die ruhige Atmung und das Üben mit wenig Kraftaufwand kann das Wohlbefinden aufgebaut und Erschöpfung abgebaut werden.

Kurs: 6 Kurseinheiten (60 Minuten) Donnerstag, 17:30 bis 18:30

Termine: 16.02. 23.02 02.03. 09.03. 16.03. 23.03.

Ort: Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34;
Jahnzimmer (1. OG)

Gebühren: Mitglieder des SCE oder TSV Schapen: 17,00 Euro
Gäste: 45,00 Euro

Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 5 bis 10 Personen.

Weitere Informationen/Anmeldung:

andrea.blank@scegliesmarode.de

GYMWELT 
Gymnastik und Fitness im Verein

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

SC Einigkeit Gliesmarode von 1902 e.V.
Berliner Str. 34 | 38104 Braunschweig