

Leitung:  
**Andrea Blank**  
Lehrerin für Taijiquan  
und meditative Energiearbeit



# Taijiquan / Qigong

*Nichts wird gefordert,*



Bild: Shutterstock

*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.

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 eigenen Gesundheitsfürsorge, ◇ bringen Bewegung mit dem Atem in Einklang, ◇ bauen innere Ruhe und Gelassenheit auf.

### 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.

## Ausschreibung

**Termine**                      **Donnerstag**    **17:30 Uhr – 18:30 Uhr**    **10 Termine**

Januar:    08.    15.    22.    29.

Februar:   05.    12.    19.    26.

März:       05.    12.

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

**Gebühren pro**               Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen:    28,00 €  
**Veranstaltung**              Gäste:    75,00 €

**Bemerkungen**               Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 5 bis 10 Personen.  
1 x kostenfrei schnuppern, bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen. Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden davor liegende Kurstermine nicht berechnet.

**Anmeldung,**                              Andrea.blank@scegliesmarode.de  
**weitere Informa-**  
**tionen**

**GYM WELT**   
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN