



Leitung:
Andrea Blank
Lehrerin für Taijiquan
und meditative Energearbeit

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:	Qigong (Übungen)
♦ Meditation und Gesundheitsfürsorge, ♦ Bewegungs- und Kampfkunst	... ♦ sind ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ♦ beinhalten Aspekte zur eigene Gesundheitsfürsorge, ♦ bringen Bewegung mit dem Atem in Einklang, ♦ bauen innere Ruhe und Gelassenheit auf.

Taijiquan / Qigong



Winterkurs

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 Griesmarode, Berliner Str. 34;
 Jahnzimmer (1. OG)

**Gebühren pro
Veranstaltung** Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 28,00 €
 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,
weitere Informa-
tionen** Andrea.blank@scegriesmarode.de

