

Rücken – vital + aufrecht

Donnerstag 18.10. 18:00

Wie wir durch aufrechte Haltung und veränderter Selbstwahrnehmung zu dem Menschen werden, der wir sein wollen.

Ein Seminar mit Übungen aus:

Taijiquan (Yang-Stil)

Taiji-Qigong I + II

5 Tiere vom Berg Wudang

8 taoist. Gesundheitsübungen

Liu He Ba Fa

Bodenübungen des Qigong

Mit theoretischem Teil ist dieses Start-Seminar mit 120 min eingeplant und wird bei weiterem Interesse zum wöchentlich Kurs erweitert.

Unterricht behandelt nachfolgenden Themen in wechselnden Prioritäten:

**Beweglichkeit - Dehnung - Kraft - Ausdauer - Koordination
Streß abbauen - innere Ruhe erlangen - bewußt SEIN - SV
Gesund werden - Gesund sein - Gesund bleiben**

Friedhofstr. 20a in Gerstungen (Nähe Rathaus-Parkplatz)

Ralph Schönfeld Tel.: 0174 33 23 717

太極拳

Start-Seminar
für 20,- €