

Shaolin QiGong & Tai Chi im EKIZ

Die Bewegungsmethode der Shaolin Mönche für Ihren Alltag

Shaolin Tai Chi kann als meditative Bewegungsform aufgefasst werden, welche auf ideale Weise Aspekte der Kampfkunst (hier ist das Augenmerk eindeutig auf Kunst zu legen) ebenso berücksichtigt wie die Gesundheitspflege. Das gezielte Training des gesamten Körpers, die Entwicklung von Aufmerksamkeit und Koordinationsfähigkeit und die Integration von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden machen das Shaolin Tai Chi zu dem was es ist: ein umfassendes und ganzheitliches Bewegungskonzept.

Meridiandehnübungen sind Dehnübungen, die gezielt die Meridiane aktivieren, damit diese ihre Aufgaben leichter durchführen können. Die Übungen stellen einfache, sich langsam steigernde Dehnübungen dar, die die Stabilität und Beweglichkeit des Körpers verbessern, schwache Muskeln stärken und Verspannungen lockern. Das Ziel der Übungen liegt darin, die Meridiane „frei und durchlässig“ zu machen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Die Übungen werden an das Können und Vermögen der Teilnehmer angepasst.

Wo: EKIZ - Eltern Kind Zentrum Hermagor

Wann: Ab **09.01.2019** - jeweils mittwochs, 10 Einheiten
Kursfreie Tage: 13.02.2019, 06.03.2019
10:45 – 11:45 Uhr

Der Kurs läuft über 10 Einheiten und findet ab 5 Teilnehmer statt.

Kursbeitrag: **70,- Euro** (für Mitglieder) / **90,- Euro** oder **13,- Euro** je Einheit

Anmeldung: Anmeldung telefonisch unter 0650 / 44 065 13.

Mitzubringen: Neugier und Freude an der Bewegung, bequeme Trainingskleidung, Trainingsmatte oder Socken.

Fragen zum Kurs beantworte ich gerne!

Ich freue mich auf Dein/Ihr Kommen!

Claudia Brandner

Anmeldeformalitäten: Die Bezahlung des Kursbeitrages erfolgt nach der ersten Einheit. Eine Übertragung des Kursbeitrages auf eine andere Person bzw. einen anderen Kurs ist nicht möglich ebenso eine Erstattung des Betrages bei Nichtinanspruchnahme einer Kurseinheit. Bitte nehmen Sie den genauen Betrag zur ersten Kurseinheit mit. Dankeschön!

Hinweis: Grundsätzlich ist Shaolin QiGong für gesunde Menschen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden ist die Eignung durch einen Arzt abzuklären. Ausschließungsgründe sind akute Knochen-, Gelenks- und Bandscheibenprobleme, schwere Herz- und Lungenkrankheiten, Epilepsie und psychische und psychosomatische Erkrankungen.

