

Tai Chi und Qi Gong im TV Bühl

*Entdecken Sie eine Welt der
Entspannung und Wohlbefindens,
Ängste abzubauen,
Ruhe und Gelassenheit
in Ihren Alltag zu bringen.*



Lernen Sie die alte Kunst des Tai Chi mit der 24 Form Peking Sequenz.



*Die entspannte und meditative Übung ist ideal um Stress abzubauen,
das Gleichgewicht zu verbessern und die Flexibilität zu steigern.*

*Mit zunehmendem Alter verändern sich unsere Körper natürlich, was
sich auf unsere Mobilität und unser Energieniveau auswirken kann.*

Qi Gong nach Daoyin Yangsheng Gong

*Qi Gong Übungen haben sich für Senioren
als wohltuend erwiesen und helfen
die Vitalität zu steigern.*

*Die verschiedenen Qi Gong Formen bestehen aus jeweils
acht bewegten Übungen, die das Lenken und Leiten der
Aufmerksamkeit, Selbstmassagen und Akupressur verschiedener
Akupunkturpunkte zur Stimulierung und Harmonisierung der
Meridianen führen.*

*Durch Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeitsführung wird die
Selbstregulation des Körpers angeregt, Entspannung und innere Ruhe
gefördert.*

Tai Chi - die Peking Sequenz

Lernen Sie die alte Kunst des Tai Chi -die Peking Sequenz.

Die entspannende und meditative Übung ist ideal um Stress abzubauen, das Gleichgewicht zu verbessern und die Flexibilität zu steigern.

Jede Bewegung wird mit klaren Anweisungen erklärt. Egal ob alt oder jung verbessern Sie Ihre körperlichen und geistigen Wohlbefinden

Es wird die 24 Form Peking Sequenz geübt so wie:

- Qi Gong Übungen für unsere Körperorgane,*
- Übungen zur Stärkung des Immunsystems,*
- Dehnung Übungen für Durchlässigkeit unseren Meridianen,*
- Bambus Qi Gong,*
- Regulierung der Atmung*
- ... und noch viel mehr.*

Ausprobieren und Schnuppern ist kostenfrei.

Montag um 18:30 bis 19:30, Donnerstag um 10:30 bis 11:30

Unser Trainingsraum befindet sich im:

TV Heim ,Ludwig-Jahn-Straße 1 Bühl (Eingang Ostseite, Geschäftsstelle TV Bühl)

Anmeldung Telefonisch bei Veronika Mika 07223/ 4765



Qi Gong

Die unterschiedlichen Organ-Formen dieses Qi Gong Systems können Muskeln, Sehnen und Gelenke stärken, die Herzfunktion und den Kreislauf regulieren, die Magen- und Milzfunktion harmonisieren, die Atmung vertiefen und ausgleichen, das Nervensystem nähren.

Die besonderen Merkmale des Daoyin Yangsheng Gong sind die wringenden und drehenden Bewegungen des Körpers wodurch wichtige Akupunkturpunkte stimuliert und werden. Durch die fließenden Bewegungen, mit einer gleichmäßigen und sanften Atmung und der Aufmerksamkeitslenkung wird der gesamte Organismus natürlich reguliert

Im Programm haben wir;

Qi Gong nach 5 Elementen, 8 Brokate, Finger Akupressur Massage, Stärkung des Immunsystem ,...und viele andere Übungen.

Schnuppern und Ausprobieren ist kostenfrei, aber kann viel in deinem Körper verändern.

Freitag um 10:30 bis 11:30

Unser Trainingsraum befindet sich im:

TV Heim ,Ludwig-Jahn-Straße 1 Bühl (Eingang Ostseite, Geschäftsstelle TV Bühl)

Anmeldung telefonisch: bei Veronika Mika 07223/4765

