

Angebote in Tai Chi und Qi-Gong

Meditation in Bewegung



Tai Chi

Tai Chi ist eine ursprünglich aus China stammende Bewegungslehre, die Körper und Geist in Einklang bringt. Der Name Tai Chi bedeutet „Grenzenlos in Harmonie“. Die Bewegung sollte so natürlich laufen wie das Wasser im Fluss oder der Wind in der Luft. Der Kopf muss frei sein von störenden Gedanken. Die einzelnen Bewegungen sind festgelegt und werden in verschiedenen Sequenzen durchgeführt.

Beim Tai Chi sind die Bewegungen fließend, weich und rund. Es findet ein stetiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Tai Chi wirkt entspannend und beruhigend, so dass man durch die Übung lernt sich gleichzeitig zu konzentrieren und zu entspannen, so wird man sich seiner Körperhaltung bewusst und verbessert diese.

Tai Chi bewirkt, dass man sich selbst neu kennenlernt und seine Kraft entdeckt. Dies zeigt, wie man die innere und äußere Kraft besser nutzen kann.

Tai-Chi-Gruppen im TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str.1 in Bühl:

montags 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

donnerstags 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Qigong

Mit Hilfe bestimmte Bewegungen und geistiger Vorstellungskraft, sowie der bewussten Steuerung des Atems wird das Qi gesammelt, das Inneres Qi lässt man im Körper fließen.

Qigong ist ein Bestandteil der Traditionelle Chinesische Medizin.

Die Bewegungen und Positionen dienen der Entspannung, sowie der Kräftigung des Körpers und verbessern die Beweglichkeit. Die Koordination und das Gleichgewicht werden trainiert und durch regelmäßiges Üben gestärkt.

Durch Qigong kann Krankheiten vorgebeugt werden und so seine Gesundheit verbessern.

Qi Gong-Gruppe im TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str.1 in Bühl:

freitags 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Man ist nicht zu alt für Tai Chi und Qigong.

Tai Chi und Qigong halten Körper und Geist zusammen und man kann jederzeit damit beginnen.

Näheren Informationen über das Training oder bei weiteren Fragen wenden Sie sich sehr gerne an die Übungsleiterin Veronika Mika Tel.: 07223/4765.