

TaiJi & QiGong

für AnfängerInnen



Lernen Sie einen gleichmässigen Ablauf von Bewegungen kennen. Beim Üben dieser Form werden Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Sehnen auf sanfte Weise gedehnt und gekräftigt. Verspannungen lösen sich und der Energiefluss im Körper wird angeregt. Zu Beginn machen wir Dehnungs- und Lösungsübungen und eine Kurzsequenz QiGong, dann arbeiten wir an einer Form. Sie üben ruhige bewusste Bewegungsabfolgen und trainieren ihre Achtsamkeit. Das Ziel ist ein allgemeiner Zustand der Entspannung und Kräftigung, sowohl körperlich als auch seelisch.

Daraus resultiert: Abbau von Stress, Verbesserung der Konzentration, grössere Gelassenheit und eine stabile Gesundheit. Ziehen sie hallentaugliche Schuhe / Antirutschsocken und bequeme Kleidung an, kommen sie an eine Probelektion (Fr. 35.-/ 10-erAbo Fr. 350.-). Sie sind herzlich willkommen.

Mittwoch Abend 18:00 – 19:15

Anfänger-Gruppe ab sofort

Zentrum für Vitalenergie & Harmonie

Bahnweg 133 in Meilen, www.licht-raum.ch

Claudia Stamm Roth 076 519 81 88 /claudia.stamm@licht-raum.ch