

**Anfängerkurs
chinesische Gesundheitsübungen (Tai Chi Chuan)
im Familienbildungszentrum Luftikus**

28.04

Beginn: ~~05.02.~~2025

neuer Termin

Zeit: Montags 18:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: können bei regelmäßiger Teilnahme von der GKV
übernommen werden



Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist eine uralte erprobte und daher ernstzunehmende Bewegungspraktik zur Vorbeugung und Behandlung von vielen Krankheiten. Sie ist ein Teil des chin. Kulturgutes. Die im alten China entwickelten vielfältigen Bewegungssysteme zielen darauf, die Lebensenergie und den Energiefluss im Körper zu stärken, um die Gesundheit zu erhalten.

Die langsam und konzentriert durchgeführten Bewegungen kräftigen, entspannen, lockern, beruhigen, verbessern die Atmung und Körperhaltung und entwickeln die Konzentration über die Vorstellungskraft.

In den Kursen wird die 18fache Bewegungsreihe der „Taiji-Qigong Harmonie“ unterrichtet, die heute an chinesischen Universitäten und Krankenhäusern als Teil einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung gelehrt wird.

Weitere Kursinhalte sind Entspannungsübungen und Übungen zur verbesserten Körperwahrnehmung



Rudolf Schmittmann
Mooskamp 48
32547 Bad Oeynhausen
05731-3609