



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

QI GONG – „DER FALKE“ ZUR FÖRDERUNG VON KÖRPER UND GEIST

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Die Übungsabfolge „Der Falke“ bietet durch symmetrische Bewegungen sichere aerobe Übungen und ist leicht zu erlernen. Durch die Dehnung des Rumpfes, der Gliedmaßen sowie der Meridiane verbessert sich die Geschmeidigkeit, Durchlässigkeit und Leitfähigkeit des Körpers bezüglich der Energiezirkulation. Durch die Verbindung dynamischer und statischer Übungen werden die Flexibilität und das Bewegungsvermögen des Körpers erweitert. Die inneren und äußeren Übungen fördern die Konzentration des Geistes und Entspannung des Körpers.

INHALTE

- Erlernen der Übungsabfolge „Der Falke“ auf den Grundlagen der TCM
- Förderung von Achtsamkeit und Konzentration
- Stressreduktion und Entspannung
- Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht für mehr Balance und Stabilität
- Kennenlernen der Prinzipien des Yin und Yang

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:
Daniel Schneider
Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
(TCM-Therapeut)
- **Dienstag, 10. Oktober 2023,**
15.30 – 17.00 Uhr
- **Kursraum 1** im Rehazentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- **Max. 12 TeilnehmerInnen**
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen, die unter großem Druck stehen

VERANSTALTUNGSART

Praxisorientierter Workshop

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
RV Fit (3 Monate kostenfrei) ... Tai Chi & Qi Gong als Fitnesskurs ... u.v.m.*