

NEU im SVP

## Einführung in Tai Chi und Qigong



Liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Tai-Chi- und Qigong-Kurs anzubieten! Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Meditationskunst und erleben Sie die positiven Effekte auf Körper und Geist.

Kursinhalte:

- Einführung in die Grundlagen von Tai Chi und Qigong
- Atemtechniken zur Förderung der inneren Ruhe
- Sanfte Bewegungsabläufe zur Verbesserung der Flexibilität und Balance
- Meditation zur Stressreduktion und Achtsamkeit

 Kursbeginn: [Datum einfügen]

 Uhrzeit: [Uhrzeit einfügen]

 Ort: [Ort einfügen]

 Kosten: [Preis einfügen]

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Kurs bietet für jeden etwas. Bringen Sie bequeme Kleidung mit und lassen Sie uns gemeinsam auf eine Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden gehen!

Bitte melden Sie sich bis zum [Anmeldeschluss einfügen] an, um Ihren Platz zu sichern. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße,

[Ihr Name oder der Name der Organisation]

# Tai-Chi- und Qigong - Einführung

„Es soll deiner Seele Freude machen, in deinem Körper zu wohnen“



Wir üben eine Reihe von Qigong – Bewegungsbildern und -Sequenzen und führen in die Grundlagen der Tai-Chi-Peking-Form ein.

Langsame fließende Bewegungen zur körperlichen Stärkung, Kräftigung, Entspannung, zur bewussten Atmung, insgesamt zur Übung der Körper selbstwahrnehmung.

Wir üben stressfrei und lassen uns Zeit für das Kennenlernen der einzelnen Bewegungen. Auf körperliche Befindlichkeiten wird jederzeit Rücksicht genommen.

- Beginn: am Freitag, 17.01.2025
- Ort: Mehrzweckhalle Kreuzsteinweg 15 90765 FÜ
- Zeit: jeweils Freitag ab 19.15 – 20.30 Uhr
- Kleidung: möglichst locker, nicht beengend
- Schuhe: gegen kalte Füße und für sicheren Stand Stopper Socken oder leichte Gymnastikschuhe, z.B. Taekwondo-Schuhe
- Kosten: In der Vereinsmitgliedschaft enthalten



Regina Geyer-Eck und Reinhard Eck

Für Kontakt: reinhardeck@icloud.com

