

# Tai Ji & Qigong Kurs

Tai Ji und Qigong sind ideale Bewegungsformen um sich aktiv zu entspannen und Kraft, Koordination und Konzentration zu schulen.

Die bewusst langsamen Bewegungsabläufe des Qigong bringen die Körperenergien in Fluss, verbessern das Gleichgewicht und führen zu mehr Stabilität. Auch Beinkraft wird trainiert, die Atmung wird ruhiger und ein ausgeglichener Zustand entsteht, Gedanken können losgelassen werden.

Diese Art von Bewegungstraining eignet sich für jedes Alter und ist als Gesundheitsprävention zu verstehen. Die verschiedenen Bewegungsabläufe werden erst gelernt und durch Repetieren vertieft. Dies führt zu einer Harmonisierung der Bewegungen und zu einem bewussten und entspannten Körpergefühl.

Wo	SIHLSPORTS Sihltalstrasse 63, 8135 Langnau
Leitung	Maya Velvart, dipl. Physiotherapeutin FH dipl. Fachkraft Spiraldynamik® intermediat Qigong & Taiji Trainer
Wann	Mittwoch 9.15-10.15h
Kosten	10 mal für 270.-
Informationen & Anmeldung	Maya Velvart, Tel: 076 349 55 11 maya@physio-velvart.ch