

Barbara Reik

TaiChi & Reiki

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594

www.taichi-reiki.de

Bewegungswelt Tai Chi

Seminar 1, Gesundheitsförderung im Kindesalter mit Tai Chi (27.10.07)



Im ersten Seminar wurden ausführlich theoretische Hintergründe zur gesundheitlichen Situation von Kindern erläutert und diskutiert.

Daraufhin wurde die Brücke zu Kinder Tai Chi in der Praxis gebildet.

Übungen aus dem Buch wurden theoretisch erläutert und praktisch in der Gruppe durchgeführt.



Spezieller Wert wurde auf verschiedene Variationen der im Buch vorgestellten Übungen gelegt.

Verschiedene Tai Chi Übungen wurden auf unterschiedlich variablen Untergründen durchgeführt. Der Schwerpunkt des koordinativen Trainings wurde herausgearbeitet.

