

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

Events im Mai bis September

Sinnvoll bewegen im Alter, Sportschule Ruit, 5.-6. Mai

Mit zunehmendem Alter lassen oft Beweglichkeit und Kraft nach. Die langsamen und sanften Bewegungen des Tai Chi helfen Senioren ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit zu verbessern. Mit einem einfachen, auf Senioren ausgerichteten Übungsprogramm kann nicht nur das Gleichgewicht verbessert werden, auch Kraft und Koordination und Konzentration werden trainiert. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich!

Informationen zur gesundheitlichen Wirkung, Partnerübungen, kurze Massagen und Imaginationen runden das Seminar ab. So wird das Üben zur Wohltat an Körper, Geist und Seele.

Wie sagt man doch in China:

Tai Chi gibt dem Leben mehr Jahre
und den Jahren mehr Leben!

Kursgebühr: 55.- €

Anmeldung, Sportschule Ruit 0711 – 3484 0

Kinderturnen einmal anders: Tai Chi und Qi Gong im Kinderturnen, Sportschule Ruit, 21. Juli

Tai Chi und Qi Gong für Kinder fördert ein gesundes Körperbewusstsein und Sozialverhalten, Kreativität, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Kinder lernen spielerisch das Umschalten von schnell auf langsam, von laut auf leise.

Auf Grundlage des Buches: Tai Chi für Kinder von Barbara Reik, Mankau Verlag Murnau

Kursgebühr: 40.- €

Anmeldung, Sportschule Ruit 0711 – 3484 0

Barbara Reik

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

Ich bin ganz in meinem Element! 28.-30. September Kloster Neresheim

Wer möchte das nicht von sich sagen können?

In China kennt man 5 Elemente. Nach Sicht der traditionellen chinesischen Medizin bestimmen Elemente unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Emotionen. Dieses Seminar vermittelt einen einfachen Bewegungsablauf und das wichtige Hintergrundwissen um auf psychischer und physischer Ebene den Alltag entspannt bewältigen zu können.

Bei der Form der 5 Elemente handelt es sich um eine Kurzform, die schon bald die positive Auswirkung auf die Gesundheit spürbar werden lässt. Sie ist leicht zu erlernen und eignet sich bestens zum selbstständigen Üben daheim.

Wir sehen die Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall, aus der Sicht des Westens an und erfahren, wie wir diese Erkenntnisse in den Alltag integrieren können und machen einen Abstecher in die Symbolik der Elemente in der Bibel.

Bei gutem Wetter üben wir z. T. in der Natur.

Gebühr:

Pensionskosten: 104.-€

Kursgebühr: 80.- €

Beginn: 18.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 12.00 Uhr mit dem Mittagessen

Anmeldung: info@klosterhospitz-neresheim.de