

TAI CHI - IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT

Wenn du Raum schaffst, gibt es Licht.
Wenn es Licht gibt, bist du glücklich.



WAS Angst und Unsicherheit erzeugen Spannung, Spannung bedeutet Enge. In der Enge fühlst du dich gefangen und unglücklich. Diese Enge kann körperlicher oder geistiger Natur sein: Angst vor Bewegung, die Schmerzen verursacht, Angst vor den Herausforderungen des Lebens, die lähmen, Unsicherheit, die schwächt.

Tai Chi trainiert körperliche und geistige Beweglichkeit. Es lehrt Achtsamkeit und Sensibilität für den Körper und erhöht die physischen und psychischen Grenzen. Tai Chi kann auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensphilosophie und dem Umgang mit den eigenen Ressourcen sein. Die langsamen und weichen Bewegungen öffnen die Energiekanäle, kräftigen und mobilisieren die Gelenke und Muskeln, verbessern die physische Fitness und führen zu mentaler Entspannung. Qi Gong Übungen lassen uns den Rhythmus finden und den vertieften Atem wahrnehmen.

WER Franziska Pokorny, Qi Gong und Tai Chi Trainerin, Entspannungs-Coach, Oberländerstrasse 2, 7130 Ilanz, E-Mail: info@enMoviment.ch, www.enMoviment.ch

Zielgruppe

Frauen und Männer, unabhängig von Alter und Kondition. Alle Bewegungen werden langsam und sanft ausgeführt. Diese Tai Chi Form im Sun Stil eignet sich besonders auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, z. B. bei rheumatischen Erkrankungen oder Rückenbeschwerden.

WANN Freitag, 23. Oktober 2020, 14 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 2020, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs CHF 300 (inkl. Kursunterlagen)

WIEVIEL Zimmerpreise siehe Seite 74 oder www.hausderbegegnung.ch
5 bis 12 Teilnehmende

WEITERES Mitbringen: Bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken oder leichte Turnschuhe


TAI CHI - GI GONG IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT

Wenn du Raum schaffst, gibt es Licht. Wenn es Licht gibt, bist du glücklich.

Begleitung

Bildung

Besinnung

- 
- WAS** Tai Chi - In der Bewegung liegt die Kraft
- WER** Franziska Pokorny, Qi Gong und Tai Chi Trainerin
- WANN** Freitag, 23. Okt. 2020, 14 Uhr bis Sonntag, 25. Okt. 2020, 16 Uhr
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch