

# Kurse Frühjahr 2011

Die Kurse finden wöchentlich à 90 Minuten vom 01. Februar bis 08. Juni 2011 statt:

Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr | Tai Chi weit Fortg.

Mittwoch 16.45 - 18.15 Uhr | Qi Gong

Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr | Tai Chi Fortgeschrittene

Mittwoch 20.15 - 21.45 Uhr | Tai Chi Formkurs

## Organisatorisches

wöchentl. UE 90 Min. | Pause in den Schulferien | mind. 6 max. 12 TN | Kosten für das Frühjahr 2011 | 220,00 Euro "Nachzügler" 15,00 Euro pro UE | Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per email  
Offene Fragen beantworte ich gerne telefonisch.  
Einzelunterricht und Kleinstgruppentermine auf Anfrage | 60 Min. UE 50,00 Euro | 90 Min. UE 75,00 Euro

## Seminare

MOVE! Tanzen freestyle und nach Herzenslust  
Sa. 19.02. | 07.05. | 20.00 - 22.00 Uhr 10,00 Euro

FreiRaum Wohlfühlnachmittag für Mütter + Kids  
Sa. 26.02. | 15.00 - 18.30 Uhr p.P. 25,00 Euro

Taoistische Meditation Schweigekurs  
Anf. + F. | So. 20.03. | 10.00 - 14.00 Uhr 25,00 Euro

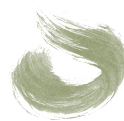
Tai Chi und Qi Gong Tag am Urselbach  
Sa. 02.04. | 11.00 - 17.00 Uhr 45,00 Euro

Zeigt her Eure Füße Wellness für Mutter + Tochter | Fr. 15.04. | 15.00 - 18.30 Uhr | p.P. 25,00 Euro  
Anmeldung über die VHS | Tel. 58 48 24



# TAI CHI

Oberursel | Frühjahr 2011



Praxis am Urselbach  
Tai Chi | Qi Gong

Stephanie Hartmann-Funder  
Tai Chi Schule | OLHT Coaching  
Neutrallee 8 | 61440 Oberursel  
Telefon | 061 71/28 41 86  
info@taichioberursel.de  
www.taichioberursel.de



“Das Glück kommt zu denen, die lachen”  
aus dem Zen

## Stephanie Hartmann-Funder

Jhg. 1964

Seit 1985 durchgängige Praxis von Tai Chi Ch'uan und Qi Gong, Zen und taoistischer Meditation.

1993 - 1996 Lehrerausbildung Lee-Stil bei Rolf Weber, Schule für Altchinesische Bewegungskunst, Frankfurt

2003 - 2006 Ausbildung in energetisch spirituellem Heilen (One Light Healing Touch nach Ron Lavin, USA,) bei Viola Schmidt und Robert Böhm, Spiritual Healing Institute, München.

2007 + 2009 Weiterbildung OLHT Masterkurs

2010 Weiterbildung OLHT Practitioner

Leitung Tai Chi und Qi Gongkurse seit 1995:

u.a. Uni Ffm, AOK Hochtaunuskreis, VHS Bad Homburg, VHS Hochtaunuskreis, BfW Bad Vilbel, CENIT Bad Homburg, MTV Kronberg, Klinik Dr. Brand, Königstein.

Seit 2002 in eigener Schule in der Praxis am Urselbach in Oberursel.

Seit 2006 Einzelbehandlung, Coaching und Beratung nach OLHT.

# Tai Chi | Qi Gong

Tai Chi kann jeder Mensch jeden Alters jederzeit erlernen. Die Übungen wirken ganzheitlich, ausgleichend und belebend auf die Körper-Seele-Geist-Einheit des Menschen. Sie verbessern u.a. die Haltung, stärken die Muskulatur, fördern die Konzentration, regen die Herz Kreislauffähigkeit an, und stärken das Immunsystem.

## Die Schule

liegt idyllisch am Urselbach in der Nähe der U3 (Oberursel Altstadt) und des Parkplatzes Bleiche. Der helle Gruppenraum strahlt meditative Ruhe aus und bietet eine angenehme, entspannte Atmosphäre zum Innehalten, Auftanken und Wohlfühlen.

## Kursablauf

Einlass ist 15 Min. vor Kursbeginn. Die Unterrichtseinheit (UE) startet im Sitzen und Liegen mit Dehnungs-, Atemübungen und Konzentrationsschulung. Im Stehen folgen einfache Qi Gong Übungen wie "Wolkenhände" oder der "Qi Ball" und werden zu immer komplexere Bewegungsabläufe kombiniert.

In den Kursen herrscht eine gelöste Atmosphäre. Es werden Aspekte der Selbstwahrnehmung, Standfestigkeit und Flexibilität trainiert. Die Übenden kommen "spürbar" mehr mit ihren Körpern in Kontakt und entwickeln mehr Achtsamkeit und Gelassenheit.

Die Kurse werden von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. (Barmer, TK, etc.)