



# TAI CHI

Oberursel | 2. Halbjahr 2011



Praxis am Urselbach  
Tai Chi | Qi Gong

Stephanie Hartmann-Funder  
Tai Chi Schule | OLHT Coaching  
Neutorallee 8 | 61440 Oberursel  
Telefon | 061 71/28 41 86  
[info@taichioberursel.de](mailto:info@taichioberursel.de)  
[www.taichioberursel.de](http://www.taichioberursel.de)



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

## Stephanie Hartmann-Funder

Jahrgang 1964

Seit 1985 durchgängige Praxis von Tai Chi Ch'uan und Qi Gong, Zen (Schülerin von Dae Poep Sa Nim und Willigis Jäger u.a.) 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-Kreislauf-tätigkeit 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 komplexeren Bewegungsabläufen 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 einigen Krankenkassen (Barmer, TK, z.B.) nach mind. 80% Kursteilnahme bezuschusst.

# Kurse Herbst/Winter

Semesterdauer 23. August 2011 bis 25. Januar 2012 :

Dienstag 16.45 - 18.15 Uhr | Tai Chi Anfänger

Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr | Tai Chi weit Fortgeschr.

Mittwoch 16.45 - 18.15 Uhr | Qi Gong

Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr | Tai Chi Fortgeschrittene

Mittwoch 20.15 - 21.45 Uhr | Meditation und Qi Gong

## Organisatorisches

Unterricht 90 Min. | mind. 6 max. 12 TN | Kosten 250,00 Euro | Seiteneinsteiger 15,00 Euro pro UE | Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per email. Offene Fragen beantwortete ich gerne telefonisch.

## Einzelunterricht

und Kleinstgruppentermine nach Absprache |  
55 Minuten | 50,- Euro | 90 Minuten | 75,- Euro

## Seminare/Reisen

Tai Chi Refresher | Formkorrektur intensiv

Sa. 17. 9. | 1. Teil 9.30 - 13.00 Uhr | Teil1 oder 2 | 25,- €

Sa. 17. 9. | 2. Teil 14.30 - 18.00 Uhr | Teil1 und 2 | 45,- €

Ich bin Ich für Mütter + Töchter (ab 10 Jahren)

Sa. 01.10. | 15.00 - 18.30 Uhr | über VHS | Tel. 58 48 24

Zu meiner Mitte finden

Seminarreise Coaching + Qi Gong, Reit im Winkel

Fr. 14. 10. | 18.00 Uhr bis Mo. 18.10. | 12.00 Uhr

Taoistische Meditation Schweigekurs

Anf. + F. | So. 27.11. | 10.00 - 14.00 Uhr | 25,- €

FreiRaum Wohlfühlnachmittag für Mütter + Kids

Sa. 03. 12. | 15.00 - 18.30 Uhr | pro Person 25,- €