

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 dienen der Burnoutprophylaxe und unterstützen die Work-Life-Balance. Sie verbessern u.a. die Haltung, stärken die Muskulatur, und die Flexibilität des Bewegungsapparates, fördern die Konzentration und geistige Klarheit, regen die Herz-Kreislauffähigkeit an, wirken Blutdrucksenkend und stärken das Immunsystem.

Die Schule

Die Schule liegt idyllisch am Urselbach in der Nähe der U3 (Haltestelle Oberursel Altstadt), sowie nahe des Parkplatzes Bleiche und des Parkhauses Holzweg. Der helle Gruppenraum der Praxis Urselbach strahlt meditative Ruhe aus und bietet eine entspannte Atmosphäre zum Innehalten, Auftanken und Wohlfühlen.

Kursablauf

Einlass ist 15 Minuten vor Kursbeginn. Die 90 minütigen Kurseinheiten starten im Sitzen und Liegen mit Dehnungs- und Atemübungen und einer Konzentrationsschulung. Im Stehen erfolgen erst einfache Qi Gong Übungen wie „Wolkenhände“ und „Qi-Ball“, die zu immer komplexeren Bewegungsabläufen kombiniert werden. In den Kursen herrscht eine gelöste und entspannte Atmosphäre. Es werden Aspekte der Selbstwahrnehmung, Standfestigkeit und Flexibilität trainiert. Die Übenden kommen spürbar mehr mit ihrem Körper in Kontakt und entwickeln im Laufe der Zeit mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag.



Tai Chi | Qi Gong

Oberursel 2019/20



Praxis Urselbach

Stephanie Hartmann-Funder
Tai Chi | Qi Gong | Meditation
Neutorallee 8 | Oberursel
Telefon | 06171 28 41 86
taichi@praxisoberursel.de
www.praxisoberursel.de

Kurstermine 20. Aug. 2019 bis 29. Jan. 2020

Di. | 18:30 - 20:00 Uhr | **Tai Chi Fortgeschrittene**

Mi. | 9:00 - 10:30 Uhr | **Earlybirds**

Mi. | 16:45 - 18:15 Uhr | **Tai Chi Anfänger** neu

Mi. | 18:30 - 20:00 Uhr | **Tai Chi Form**

Herbstferien: 01. bis 09. Oktober 2019

Winterferien: 17. Dez. 2019 bis 08. Jan. 2020

Kosten

einmalig | 250,00 Euro | bar oder auf Konto

IBAN **DE96 5019 0000 6300 8668 81**

Schnuppern 15,00 Euro (kostenfrei bei Kurseinstieg)

Seminare

Tai Chi Qi Gong Kennenlernen

Alles im Fluss

Sonntag 25.08. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Sonntag 27.10. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Kraftplatz Natur

Waldbaden und Qi Gong im Freien

Samstag 14.09. | 14:00 - 18:00 Uhr | 40,00 Euro

Samstag 19.10. | 14:00 - 18:00 Uhr | 40,00 Euro

Taoistische Meditationen

zum 1. Advent

Sonntag 01.12. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Winter **STILLE**

Sonntag 19.01. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Anmeldung mit Kontaktdaten schriftlich bis spätestens 1 Woche vor Kurs-/ Seminarbeginn.

Offene Fragen? beantworte ich **gerne**

Tel. 06171 / 28 41 86 | taichi@praxisoberursel.de