

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 1. Halbjahr 2020



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 04. Februar bis 24. Juni 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**

Osterferien: 07.+08. / 14.+15.04. unterrichtsfrei
nach Pfingsten: 02.+03. Juni unterrichtsfrei

Kosten

einmalig | 250,00 Euro | bar oder auf Konto
monatlich | 45,00 Euro | Dauerauftrag
IBAN **DE96 5019 0000 6300 8668 81**

Schnuppern 15,00 Euro (kostenfrei bei Kurseinstieg)

Seminare

Tai Chi Qi Gong Kennenlernen

Alles im Fluss

Sonntag 16.02. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro
Sonntag 25.10. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Kraftplatz Natur

Waldbaden und Qi Gong im Freien

Samstag 12.09. | 14:00 - 18:00 Uhr | 40,00 Euro

Taoistische Meditationen

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