



**PRAXIS**  
Urselbach



Forum

# **TAI CHI | QI GONG**

## **Alles im Fluss**

Tai Chi ist Meditation in fließender Bewegung. Qi Gong sind Atem- und Körperübungen zur Stärkung Ihrer Vitalkraft. Unser Übungskonzept wirkt ausgleichend auf Körper, Seele und Geist: Ihre Mitte wird gestärkt, Sie kommen zur Ruhe und fühlen sich gleichzeitig erfrischt und energiegeladen. Sie lernen mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag zu erfahren.

Forum

## **TAI CHI I QI GONG**

### **Einklang zwischen Himmel und Erde**

Der 90 minütige Gruppenunterricht findet Di. und Mi. statt. Aspekte der Selbstwahrnehmung, Standfestigkeit und Flexibilität werden trainiert. Aktuelle Übungszeiten: [www.praxisoberursel.de](http://www.praxisoberursel.de). *Das Halbjahr kostet 250,- Euro*

Personal

## **QI GONG**

### **Die Batterien neu aufladen**

Sie lernen die gesundheitsfördernde Wirkung der Atem- und Konzentrationsübungen verschiedener Qi Gong Systeme kennen, um u.a. Ihre Haltung zu verbessern, die Gelenke und Sehnen geschmeidig zu halten, Ihre Muskulatur zu stärken, das Herz-Kreislaufsystem anzuregen und die Immunabwehr zu unterstützen.

Personal

## **MEDITATION**

### **für Neugierige und Ungeduldige**

Sie lernen verschiedene Ansätze spiritueller Traditionen (u.a. Zen, Vipassana und taoistische Meditation) kennen, um für sich den besten Weg zu finden Ihren Geist zu entspannen und einen gelassenen Umgang mit Ihren Gefühlen zu entwickeln.

*Einzelstunde kostet 50,- Euro*

*90 Minuten kosten 75,- Euro*



**Stephanie Hartmann-Funder**

Neutorallee 8 | 61440 Oberursel | Tel: 0 6171 - 28 41 86

[www.praxisoberursel.de](http://www.praxisoberursel.de) | [taichi@praxisoberursel.de](mailto:taichi@praxisoberursel.de)