

## 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.

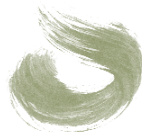
### Kursablauf

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



Praxis Urselbach

Stephanie Hartmann-Funder  
Tai Chi | Qi Gong | Meditation  
Neutorallee 8 | Oberursel  
Telefon | 06171 28 41 86  
[taichi@praxisoberursel.de](mailto:taichi@praxisoberursel.de)  
[www.praxisoberursel.de](http://www.praxisoberursel.de)

Kurstermine 12. Februar bis 03. Juli 2019

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**  
**Osterpause:** Dienstag 23. + Mittwoch 24. April

### 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 07.04. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro  
Sonntag 12.05. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

#### Taoistische Meditationen

Frühlingserwachen

Sonntag 31.03. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

#### Kraftplatz Natur

Waldbaden und Qi Gong im Freien

Samstag 06.04. | 14:00 - 18:00 Uhr | 40,00 Euro  
Samstag 11.05. | 14:00 - 18:00 Uhr | 40,00 Euro

#### Tai Chi Kompaktkurs

Intensiv Woche von Mo. 01. bis Fr. 05.07.

täglich | 9:00 - 12:00 Uhr | 195,00 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](mailto:taichi@praxisoberursel.de)