

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 Kreislauffähigkeit 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.



TAI CHI

Oberursel | 2. Halbjahr 2018/19



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
www.taichioberursel.de

Kurstermine 28./29. Aug. bis 29./30. Jan. '19

Di. | 18:30 - 20:00 Uhr | Tai Chi | Fortgeschrittene
Mi. | 9:00 - 10:30 Uhr | Earlybird Tai Chi Qi Gong
Mi. | 18:30 - 20:00 Uhr | Tai Chi | Anfänger 2
Herbstpause: Di. 02. bis Mi. 10. Oktober 18
Winterpause: Di. 25. Dez. bis Mi. 09. Jan. 19

Semesterbeitrag

einmalig | 250,00 Euro | bar oder auf Konto
6 x monatlich | 45,00 Euro | per Dauerauftrag
IBAN DE96 5019 0000 6300 8668 81
Schnuppern 15,00 Euro (kostenfrei bei Kurseinstieg)

Kraftplatz Natur Qi Gong im Freien
Samstag 22.09. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Tai Chi Kompakt Woche
Mo. 01.- Fr. 05.10. | 9:00 - 12:00 Uhr | 195,00 Euro

Alles im Fluss Tai Chi kennenlernen
Sonntag 18.11. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Taoistische Meditationen
Ausrichtung aufs Wesentliche
Sonntag 25.11. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro
Winter-Stille
Sonntag 20.01. | 10:00 - 14:00 Uhr | 40,00 Euro

Anmeldung mit Kontaktdaten bitte schriftlich.

Offene Fragen? beantworte ich gerne
telefonisch 06171 / 28 41 86 oder per mail
info@taichioberursel.de