

Integral Tai Chi (CK10) – Achtsame Körperübungen

8 Abende/ Einheiten à 90 Min.

Kurs 1: Montags 18-19:30 Uhr
2.5./ 9.5./ 23.5./ 30.5./ 6.6./ 13.6./ 20.6./ 27.6.

oder

Kurs 2: Dienstags 18-19:30 Uhr
26.4./ 3.5./ 10.5./ 17.5./ 24.5./ 31.5./ 7.6./ 14.6.

Integral Tai Chi (CK10, Meister Hang Truong) umfasst eine Reihe von Übungen, Entspannungstechniken und Meditation, die Yoga, Tai Chi, Qi Gong und Meditation in einem Selbstheilungssystem verbindet, welches Körper und Geist miteinander in Achtsamkeit vereint. In diesem übergreifenden Ansatz sind 10 Übungsfolgen enthalten, von denen jede einzelne geeignet ist, die innere und körperliche Balance und Wahrnehmung, die Ausdauer, die Beweglichkeit, den Energiefluss (Flow), die Konzentration, die Kraft und die Achtsamkeit spürbar zu verbessern.

Integral Tai Chi kann von allen Altersgruppen erlernt und praktiziert werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hilfreich sind bequeme Kleidung, ein Sitzkissen und eine leichte Decke (Matten sind vorhanden).

Ich freue mich über Ihre Anmeldung unter n.nollert@posteo.de oder Tel. 0171-33 77 577 (bis zu 8 Tage vor Kursbeginn möglich) Kosten: 110-150 Euro nach Selbsteinschätzung

Die Kurse finden ab jeweils 4 Teilnehmer statt. Ort je nach Teilnehmerzahl: im Buddhistisches Zentrum, Friedensstrasse 20 oder in der Praxis Christine Muncke, Friedensstrasse 30, in Heidelberg, Stadtteil Handschuhsheim.

Zu meiner Person: Nach langem Praktizieren verschiedener Stilrichtungen (Tea-Kwon-Do, Tai Chi, Qi Gong, Yoga) habe ich im Buddhistischen Zentrum in Waldbröl (EIAB) Integral Tai Chi (CK10) erlernt und praktiziere es seitdem regelmäßig. Mir helfen die Übungen, Schmerzen zu lindern sowie meine Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Seit mehreren Jahren ist Achtsamkeit für mich ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Seit 2014 bin ich Laienpraktikantin in der Tradition von Thich Nhat Hanh.

Integral Tai Chi
n.nollert@posteo.de
0171-3377577

Integral Tai Chi
n.nollert@posteo.de
0171-3377577