

Tao Yin – und Stilles Qigong

Eine weiche, sanft aufgerichtete Wirbelsäule, eine natürliche, tiefe Atmung, gesunde Beweglichkeit der Hüften und vieles mehr hängt mit einem gut trainierten Psoasmuskel zusammen. Dem M. iliopsoas kommt im Qigong zentrale Bedeutung zu. Die Übungen des Tao Yin aus dem Tao Yoga nach Mantak Chia stärken und entspannen den Körper und haben dabei diesen Muskel im Fokus. Weitere Basis-Übungen aus dem Tao Yoga ergänzen jede Kursstunde zu einer ganzheitlichen Einheit.

Inhalt: Tao Yin – Yoga-Übungen im Liegen und am Boden sitzend, Übungen aus dem Stillen Qigong ergänzen die Stunde

Zeiten: 26.04.2024-19.07.2024 immer Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr

Kursort: Webinar über Zoom; Sie benötigen dafür einen Computer oder Tablet mit Internet-Verbindung und eine Unterlage/ Decke (mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)

Kosten: 125,-€ für 10 Termine
Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de