

## Tao Yin Yoga – Qigong und Drei Feuer & Sechs Richtungen-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.

Beim Üben der Drei Feuer und Sechs Richtungen werden die Energie des Herzens, der Nieren und die Energie im Dan Tien aktiviert (drei Feuer) und die Wahrnehmung in alle sechs Richtungen ausgeweitet, sodass wir in der Lage sind, mehr Energie aufzunehmen

**Inhalt:** Tao Yin – Yoga-Übungen im Liegen und am Boden sitzend,  
Drei Feuer und Sechs Richtungen aus dem universal Healing Tao nach Mantak Chia

**Zeiten:** 15.09.2023 – 08.12.2023 immer Freitag  
von 9.30 – 11.00 Uhr (10 Kurseinheiten)

**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,-€  
Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich

**Anmeldung:** 0176.55 48 98 64  
info@taichi-augsburg.de



**irinaschenker**

Taijiquan Qigong Reiki

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