

Tao Yin – und Buddha Hand-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.

Die sanften Bewegungen des Buddha Hand-Qigong ermöglichen es, die Lebensenergie Qi aufzunehmen, zu speichern und zu kanalisieren. Dabei werden die Energiezentren geöffnet und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

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, Buddha Hand-Qigong und Übungen aus dem Stillen Qigong
- Zeiten:** 20.09.2024 – 06.12.2024 immer Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr
(kein Kurs am 04.09. und in Schulferien)
- Kursort:** Webinar über Zoom;
(mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)
- Kosten:** 125,-€ für 10 Termine, krankenkassenzertifiziert
- Anmeldung:** 0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de



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