

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. 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 Stillen Übungen „Das Innere Lächeln“, Die Heilenden Laute“ und „Der kleine Energiekreislauf“ dürfen im zweiten Teil der Unterrichtsstunden ihre Wirkung entfalten.

- Inhalt:** Tao Yin – Yoga-Übungen im Liegen und am Boden sitzend, Übungen aus dem Stillen Qigong ergänzen die Stunde
- Zeiten:** 04.04. – 11.07.2025 immer Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr (kein Kurs in Schulferien und am 04.07.)
- 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:** 135,-€ für 10 Termine
Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich
- 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