Tao Yin – und Die Heilenden Laute

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 Übungsreihe „Die Heilenden Laute“ reinigen die Zellen, reinigen den Geist und helfen, Altes loszulassen für einen guten Start im Neuen Jahr.

Inhalt: Tao Yin – Yoga-Übungen im Liegen und am Boden sitzend,
Die Heilenden Laute auf einem Stuhl sitzend

Zeiten: 07.12.26 – 08.02.27 immer Montag
von 18.45 – 20.15 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: 140,-€ für 10 Termine
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