

RÜCKENPROBLEME ?

NERVÖS ?



**INNERE UNRUHE ?
ABGESpanNT ?**

**GELENKPROBLEME ?
SCHLAFPROBLEME ?**

Dann kommen Sie zum

TAI-CHI

**Taiji (Tai-Chi-Chuan)ist wohl die höchstentwickelte
Gesundheitsgymnastik der Menschheit.**

**Durch die langsamen fließenden Bewegungen ist Taiji
für alle geeignet, vom Kindergartenkind bis zum Hundertjährigen.**

**Taiji regelmäßig geübt, bewirkt einen guten Blutumlauf, einen
gesunden Schlaf, eine tiefe Atmung, bewegliche Gelenke, kräftige
Bänder, ein stabiles Nervensystem, eine geregelte Verdauung,
und es schenkt Selbstvertrauen. Mit anderen Worten, es macht
widerstandfähiger gegen Erkrankungen und Funktionsstörungen.**

NEUE KURSE ab Oktober 2018

**(8 Übungseinheiten a 60 min./ 1 x wöchentlich für 80 €)
Erfahrene Trainer mit jahrzehntelanger Erfahrung**

**Infos über Trainingszeiten und Kursbeitrag unter:
Tel.: 01578-5588489 (Kurt Spöllmann)**



QI-GONG (CHI-KUNG)

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und mehrere tausend Jahre alt.

Qigong-Übungen stärken die im Menschen vorhandene Lebensenergie (Chi) allgemein und einzelne gezielte Übungen stärken speziell zusätzlich die Lebensmeridiane (bekannt aus Akupunktur) und einzelne Organe.

Es gibt hunderte von Qigong-Übungen.

Wie beim Taiji werden auch hier die Übungen langsam durchgeführt und ohne Kraftaufwand. Zusätzlich werden beim Qigong gezielt Atemtechniken angewandt.

**Als begleitende Therapie ist Qigong empfehlenswert bei:
Rückenproblemen-Haltungsschäden-Gelenkproblemen-Stress-Burnout-Schlafstörungen-Müdigkeit-Reizdarm-Reizmagen-Kopfschmerzen-Bluthochdruck-Kreislaufproblemen-zur Gesunderhaltung bei Älteren-Schmerztherapie-in den Wechseljahren zum körperlichen und geistigen Ausgleich.**