

Entschleunigen, zur Ruhe kommen und neue Lebenskraft tanken?

Das regelmässige Praktizieren von Tai Ji/Qi Gong stärkt die Lebensenergie und steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Das innere Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit werden spürbar verbessert. Durch die weichen, fließenden und langsamen Bewegungen verbunden mit der Atmung harmonisieren die Übungen den gesamten Organismus. Eine wohltuende Ruhe und Stille entsteht und entspannt den Körper und Geist.

Als Gesundheitsvorsorge wirken die Übungen positiv auf den gesamten Bewegungsapparat, das Nerven- und Kreislaufsystem. Die Bewegungen fördern die Koordination, das Gleichgewicht und stärken gelenkschonend die tiefere Haltungsmuskulatur.

Tai Ji/Qi Gong in Kombination ergänzen sich optimal. Es erfordert keine Vorkenntnisse und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Kursleitung

Cornelia Rittiner

Telefon 079 347 03 92

cornelia.rittiner@gmail.com

