

Taiji- Relaxation Stufe1



Acht bewegte und eine stille meditative Übung von Teacher Jing Li helfen, deinen Körper achtsam wieder in Balance zu bringen und deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

An diesem Samstagvormittag lernen wir zur jeder Übung zusätzlich einen wichtigen Akupunkturpunkt kennen, welcher die Wirkung der Übung verstärkt.

Dieses Gefühl, mit der Natur im Einklang zu sein, fließt in unsere Übungspraxis mit ein.

Die Übungen helfen mir immer wieder neue Kraft und Gelassenheit zu finden.

Das aus China stammende Taiji ist eine ganzheitliche Bewegungskunst und gehört wie auch die heilgymnastische Übungen des Qigong seit Jahrhunderten zur traditionell chinesischen Medizin.

Langsam und weich fließende Bewegungsabläufe werden mit Atemübungen koordiniert um Gesundheit und Vitalität zu stärken.



Wann:

09.05.2026 9-12 Uhr

Mehrzweckgebäude Cunnersdorf

Kosten: 50 € incl. Teepause

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung per Email. (info@kerstin-hausdorf.de)

Kerstin Hausdorf

Heilpraktikerin, Lehrerin für Taiji, Qigong und Körperarbeit

für Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung. Telefon: 0173 8065411

