

www.Händs-On.de
Privatpraxis



Kursinformation: Taiji Chan Micro

Kursleitung:
Christine Mayr

von den gesetzlichen Krankenkassen
finanziell unterstützt

Taiji-Chan stellt einen Übungsweg dar, der uns durch langsame kontinuierliche Bewegungen zu uns selbst führen kann. Das Körpergefühl verbessert sich und der Alltag kann entspannter bewältigt werden. Wir können wieder lernen für unser Wohlbefinden die Verantwortung zu übernehmen. Regelmäßiges Taiji verbessert z.B. die Atmung, das Herz-Kreislaufsystem und vieles mehr.

Teilnehmen kann jeder Erwachsene, der lernbereit ist und selbständig stehen und gehen kann.

Der Kurs wird im Rahmen der Primärpräventionsprogramme zur Stressbewältigung von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. In diesem Rahmen kann der Kurs zur Stärkung des Wohlbefindens, der Verbesserung der Entspannung durch bewussteres Atmen und durch Harmonisierung der Bewegungsabläufe zu stressfreiem Handeln beitragen.

Gelehrt werden in diesem Kurs eine in sich geschlossene Kurzform mit 12 Bildern, die alle Aspekte des Taiji Chan anspricht. Auf diese Kurzform kann in weiteren Kursen aufgebaut werden.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung mit Bewegungsfreiheit, dünne Taiji Schuhe mit Stoffsohle oder ähnliches. Es kann aber auch in dicken Socken geübt werden. Für kurze Achtsamkeitsübungen und Bewegungsschulungen stehen Matten und Sitzkissen zur Verfügung, dürfen aber auch selber mitgebracht werden.

Taiji Chan Micro Kurs 2017-01 Kurs-ID: 20170803-942248

1 x wöchentlich 18:00 – 19:30 Uhr:
12 Termine Mittwoch:
04.10., 11.10., 18.10., 25.10., (01.11. Allerheiligen nach Absprache), 08.11., 22.11., 06.12. (Vorweihnachtszeit und Ferien entfällt), 10.01.2018, 17.01., 24.01., 31.01., (Evtl anstelle von Allerheiligen 07.02.)

Kursort:
Gasthaus Fellner "Zur Post", kleiner Saal
Dorfstr. 14 a, 85653 Großhelfendorf

Taiji Chan Micro Kurs 2017-02 Kurs-ID: 20170803-942257

1 x wöchentlich 17:30 – 19:00 Uhr:
12 Termine Dienstag:
07.10., 10.10., 17.10., 25.10., (Ferien), 07.11., 21.11., 28.11., 05.12., 19.12., (Ferien), 09.01.2018, 16.01., 23.01., 30.01.

Kursort:
Finesstempel Vodermair, Gymnastikraum
Miesbacherstr. 8,
85649 Brunnthal/Faistenhaar

Kosten: EUR 150 (Zahlbar bei Kursbeginn)
Teilnehmerzahl: mind. 5, maximal 12
Anmeldung: Tel.: 0173 72 66 111
Oder in der Praxis: 08095/320 98 58

www.hands-on.de – Privatpraxis, Rosenheimer Str. 4,
85653 Großhelfendorf
08095/320 98 58

S@Doleschel.com, Mayr@hands-on.de

Bankverbindung: IBAN: DE19 3006 0601 0005 6521 03,
BIC: DAAEEDDXXX, APO-Bank