

Dao-Yin

daoistische Bodenübungen

In diesem Kurs üben wir am Boden auf einer Unterlage. Durch sanfte Dehnübungen machen wir unseren Körper geschmeidig. Besonderes Augenmerk richten wir auf den Psoasmuskel (M.iliopsoas), der gestärkt nicht nur die Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule unterstützt, sondern auch maßgeblich an einer gesunden Atmung beteiligt ist und energetisch die Seele beherbergt.

Gezielte Ausführungen stärken die gesamte Tiefenmuskulatur und lösen Verspannungen im Körper.

Inhalt: Durch Stärkungs- und Dehnübungen werden bestimmte Muskelbereiche aktiviert. Abschließend wird der ganze Körper entspannt. Alle Übungen werden am Boden ausgeführt. Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Zeiten: 09.04. – 23.07.2019 immer Dienstag
von 18.00 – 19.00Uhr

Kursort: Mering, Großer Raum der Sozialstation,
Lechstraße 7

Kosten: 96,-€

Anmeldung: 0821 714749
info@taichi-augsburg.de



irinaschenker

Taijiquan Qigong Reiki

Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de