

NEU!

Qi Gong „Daoistisches Yoga“

Stresslevel reduzieren
Inneren Frieden finden
Gesundheitsvorsorge
Faszien dehnen
Sanfte Bewegung ausführen
Spaß



Fortlaufender Qi Gong Kurs
„Daoistisches Yoga“
Ab 6. Februar 2025

Donnerstag
19:15 – 20:15 Uhr

Sport und Rehabilitation Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str.72
44579 Castrop-Rauxel
<https://www.castrop-im-flow.com>



Qi Gong / „Daoistisches Yoga“

Mit dieser Methode kann man nicht nur den für unsere Zeit und unsere Zivilisation so typischen Beschwerden vorbeugen wie z.B. Verletzungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Muskelverwachsungen und Bewegungsstörungen. Sondern sie lindern auch die Körperfunktion im Allgemeinen wie etwa das Herz-Kreislauf-System und die Lungenkapazität.

Neben den in der Schulmedizin wahrgenommenen Ursachen für Beschwerden des Bewegungsapparates werden in der TCM auch Phänomene berücksichtigt, die aus psychophysischen Gesamtgeschehen heraus zu verstehen sind.

- * Schwaches Leber-Qi (Sehnen)
- * Schwaches Milz-Qi (Muskeln)
- * Schwaches Nieren-Qi (Knochen)

Spaß und Wohlfühlfaktor garantiert



Ich bin zertifizierter und krankenkassen-
anerkannter Tai Chi Lehrer. Ich beschäftige mich seit 1993 mit verschiedensten Qi Gong und Taiji Formen.

Seit 2003 gebe ich Taiji Unterricht.

Im Taiji Unterricht mache ich vor der Form einige Qi Gong Übungen. Im Unterschied zum Taiji Unterricht gehe ich in diesen Unterrichtseinheiten vertiefter auf den Gesundheitsaspekt der Qi Gong Übungen und deren Theorien und die positive Wirkung auf den Körper und Geist ein.

Eine Unterrichtsstunde Taiji pro Woche 35,-- Euro
monatlicher Beitrag

Eine Unterrichtsstunde Qi Gong pro Woche 31,-- Euro
monatlicher Beitrag

Buchung Qi Gong und Taiji pro Woche 45,-- Euro
monatlicher Beitrag
Stand Januar 2025



Michael Steinmetz

