

Zwei Freiburger TaiChi Schulen feiern mit kostenlosen offenen Workshops den Welt TaiChi & Qigong Tag und laden alle dazu herzlich ein.

TaiChi und Qigong als Gesundheitsform und Bewegungskunst.

Durch unser TaiChi Training gelangen sie zu Entspannung ohne zu erschlaffen, zu Stärke ohne Verhärtung, zu Anmut und Leichtigkeit, Vitalität ohne Nervosität. Der Körper öffnet sich, wird geschmeidig und frei beweglich.

Langsame, weiche, fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Es ist geeignet sowohl für junge wie für ältere Menschen, für Männer und für Frauen, für Starke und für Schwache. Es erfordert kein besonderes Talent oder außerordentliche Fähigkeiten.

Der Weg des Erlernens ist das Ziel...

Diese Methoden wirken dem Zeitgeist entgegenwirken. Stress, Hektik, Zeitdruck, Mobbing, Bornout und stressbedingten Krankheiten begegnen uns im Berufsalltag und selbst in unserer Freizeit. Finden sie bei uns zurück zur Ruhe und Harmonie. Wir lassen den Alltag vor der Tür und Entspannen Körper und Geist.

In Fernöstlichen Kulturen wird seit Jahrhunderten TaiChi in Unternehmen gefördert und praktiziert. In der Mittagspause oder nach Feierabend, Energie tanken für Körper und Geist um in die Ruhe und Kraft zu kommen. Das Wohlbefinden, die Konzentration und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter wird dadurch verbessert.









Qigong sind Atemübungen die die Lebensenergie fördert und den Körper belebt.

Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont.

Fine Swing ist ein von der TaiChi-Schule-Freiburg entwickeltes Trainingsprogramm und dient zur Sturzprävention, Gleichgewicht, Balance, Halte und Stellreflexe bei Parkinsonsyndrome und Bewegungsstörungen aller Art.

Termine und Veranstaltungsorte unter www.taichiakademie.de www.taichi-schule-freiburg.de

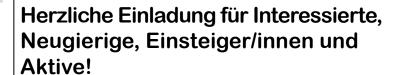
TaiChi Akademie Freiburg Mozartstr. 22 79104 Freiburg 0761 / 388 45 44 ulrike.zubler@gmx.de www.taichiakademie.de

TaiChi –Schule-Freiburg
Tullastr. 40
79108 Freiburg
076176631622
Info@taichi-schule-freiburg.de
www.taichi-schule-freiburg.de









Die Teilnahme ist kostenlos.



WELT TAICHI & QIGONG TAG 2024

TaiChi Akademie Freiburg

Stadtgarten Freiburg Probelektionen am Samstag, den 27. April 2024:

Einführung Qi Gong und Tai Chi 11:30-12:00 12:30-13:00

14:30-15:00

Kurze Vorführung

12:00 Uhr

13:00 Uhr

15:00 Uhr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte per mail an: ulrike.zubler@gmx.de

TaiChi-Schule-Freiburg

Tullastr. 40

Zum Kennenlernen und genießen von TaiChi / Qigong / Fine Swing

Samstag, den 27. April 2024:

9:30 — 10:15 Uhr TaiChi / Qigong Einführung kurze Vorführung

10:30 — 11:15 Uhr TaiChi / Qigong Einführung kurze Vorführung

11:30 — 12:15 Uhr
Fine Swing Einführung
Fine Swing ist ein von der TaiChi-Schule-Freiburg
entwickeltes Trainingsprogramm und dient zur
Sturzprävention, Gleichgewicht, Balance, Halte und
Stellreflexe bei Parkinsonsyndrome und
Bewegungseinschränkungen aller Art.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.





