

Qigong/Thai Chi mit Petra (zertif. Qigonglehrerin)

im Saunaland Plantsch

Sie suchen nach einem Weg, um mehr Wohlbefinden, Gelassenheit, Beweglichkeit, Freude und Energie in Ihren Alltag zu bringen? Sie möchten Ihren Körper sanft stärken und gleichzeitig geistige Ruhe finden? Dann ist Qigong/Thai-Chi vielleicht genau das Richtige für Sie.

Was ist das und was sind die Ziele von Qigong und Thai-Chi?

Körperhaltung, Atmung, Bewusstsein durch fließende Bewegungen miteinander verbinden, Gelenke und Muskulatur stärken. Durch Sturzprophylaxe für das Alter vorsorgen.

Für wen ist Qigong und Thai-Chi geeignet?

Fast alle Menschen – ob jung oder älter - profitieren von den Übungen. Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen, Atemwegserkrankungen, gestresste und verspannte „KandidatInnen“ können zur Ruhe kommen. Durch diese Trainingsform können Beweglichkeit, Haltung, Balance und Atmung signifikant verbessert werden.

Wann? *Immer am Mittwoch kurz nach dem Aufguss
um 14 oder 15 Uhr (siehe Aushang oder Liste)*

Wo? *Bei gutem Wetter draußen im Saunagarten*

Treffpunkt: *Vor der Panoramasauna*

Dauer: *Ca. 30 Minuten*

Kosten: *5 € pro Teilnahme*

Tipp: *SIE KÖNNEN JEDERZEIT EINSTEIGEN*

SCHWERPUNKT: Ü 50 ☺

