

2-Tages-Kurs

Stressbewältigung und Entspannung für Körper und Geist durch Tai Chi Chuan Basisübungen

Kostenübernahme durch Ihre Krankenversicherung

Tai Chi Chuan ist ein ganzheitliches fernöstliches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele verbindet. Die ruhigen und anmutigen Bewegungsabfolgen vermitteln innere Ruhe und Ausgeglichenheit – wir können zu uns selbst zurückkehren, uns wieder erspüren und bewusst wahrnehmen. Achtsames Zusammenführen von äußerlicher Bewegung und der inneren Lebensenergie (Chi) durch unseren Atem ermöglichen eine Auszeit in unserem automatisierten Alltag. Ziel ist es, unsere eigene innere Lebenskraft zu pflegen und zu fördern.

Unsere Körperwahrnehmung und Achtsamkeit ermöglichen innere Rückkehr und aktivieren unsere Stressresistenz. Atmung und Chi-Fluss werden angeregt, die Konzentration gefördert. Alltägliche Bewegungsmuster und „Körperhaltungen“ werden neu erfahren und auf ein bewussteres Level gehoben. Sehr gut geeignet auch für Senioren, zum Beispiel als Sturzprophylaxe. Sehr gut geeignet als Baustein der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Der Kurs findet in Form eines 2-tägigen Kompaktangebotes von 2 x 4 Stunden statt. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 140,00 € sind vorab zu überweisen oder in bar am ersten Veranstaltungstag zu entrichten. Nach Abschluß der Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, mit der Sie die Teilnahmegebühr durch Ihre gesetzliche Krankenversicherung erstatten lassen können (das ist bei den meisten Versicherungen zu 100 % bis zu zwei mal in einem Kalenderjahr möglich). Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen nach § 20 SGB V.

Kursnummer: 20201230-1275214

Ort: inhouse bei Ihnen oder z. B. Tanzstudio TenDance, Hohe Straße 9, 04107 Leipzig

Anmeldung telefonisch 034292 479165 oder per Mail an taichi@michaelbaar.de



Michael Baar — Lützner Straße 162 — 04179 Leipzig — www.MichaelBaar.de