



Wer das neue Jahr gesundheitsbewusst starten möchte, hat die Möglichkeit mit Frau Roswita Greulich die Welt von Qigong und Taijiquan zu entdecken. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der fernöstlichen Bewegungskünste.

Ab Dienstag, den 09.01.2024 und Donnerstag, den 11.01.2024 geht nach 20 Jahren das Angebot unter neuer Leitung weiter.

Roswita Greulich (Taiji Lehrerin) freut sich darauf, die etablierten Qi-Gong und Taijiquan Übungsstunden der Turngemeinde Groß-Karben, zu den gewohnten Zeiten, weiterzuführen.

Die sanften Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Probieren Sie das Trainingsangebot eine angemessene Zeitlang aus und entscheiden Sie danach, inwieweit Ihnen das Angebot gefällt.

Qigong – Die Kunst der Lebensenergie

Qigong bedeutet „Übung des Qi“. Durch fließende Bewegungen, achtsam und bewusst durchgeführt, werden Energieblockaden gelöst und die Lebensenergie, das sogenannte „Qi“, harmonisiert.

Qi-Gong

Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr Sporthalle am Park ab 09.01.2024

Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr KSG-Halle ab 11.01.2024

Taijiquan im Yang-Stil

Taijiquan, wie es in den Übungsstunden gelehrt wird, enthält die Aspekte Gesundheitsübung, Kampfkunst, Meditation und Lebensweg.

Im Unterschied zu Qigong werden hier die Einzelübungen hintereinander fließend durchgeführt. Der Ablauf und die Einzelformen sind vorgegeben und werden „Form“ genannt.

Der 1. Teil wird als Kurs angeboten

Kurs „Form“ Teil 1 vom 09.01. – 24.03.2024

Taijiquan

Dienstag 21:15 – 22:00 Uhr Sporthalle am Park ab 09.01.2024

Donnerstag 11:15 – 12:00 Uhr KSG-Halle ab 11.01.2024

Die Kurse, die jeweils eine Stunde dauern, bieten eine ideale Gelegenheit für Anfänger und Fortgeschrittene, die Vorteile von Qigong und Taijiquan zu entdecken. Die sanften Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet und fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die geistige Entspannung von Körper und Seele.

Die Teilnahme ist für TG-Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 50€ für 10 Stunden.

Nähere Auskünfte zu den Kursen erhalten Sie von Roswita Greulich 06039-95903 und Heike Waller (Abteilungsleitung) 06039-7746.