

**Donnerstag, 24.10.**

09.30 Uhr

## **Entspannen mit Tai Chi und Qi Gong - Zusatztermin**

### Training

Mit den fließenden und sanften Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong, erfahren wir tiefe, innere Ruhe und finden zu einer neuen, körperlichen und geistigen Balance.

Qi Gong-Übungen sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, eine Methode zur Gesundheitsregulierung und Entspannung. Die Wurzeln des Tai Chi liegen im Kampfsport - dies mag verwundern, wenn man die anmutigen und wie in Zeitlupe ausgeführten Bewegungen zum ersten Mal sieht. Diese alte, chinesische Bewegungskunst beinhaltet sowohl körperliches Training als auch Meditation. Beide Bewegungsarten synchronisieren Bewusstsein, Atem und Bewegung, was sich unmittelbar auf unser vegetatives Nervensystem, im Sinne muskulärer und mentaler Entspannung, auswirkt. Gleichzeitig erfahren wir Stabilität, Zentrierung und Kraft. Tai Chi lehrt uns, dem äußeren Druck mit Gelassenheit, Flexibilität und einem ruhigem Geist zu begegnen, anstatt im Widerstand unsere Energie zu verschwenden. Gerne möchte ich Sie mit meiner Begeisterung für diese ganzheitlichen Bewegungsformen anstecken und mit Ihnen gemeinsam "Wie ein Kranich die Flügel ausbreiten" und dem "Wildpferd über die Mähne streichen"...

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken oder Turnschuhe mit.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

### **Seminarleitung**

#### **Pia Bitsch-Rumpe**

Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qi Gong (zertifiziert vom BVTQ und DDQT). Bewegungstherapeutin, Entspannungspädagogin mit langjähriger Erfahrung in Seminar- und Schulleitung.

### **Alle Termine zu diesem Thema**

24.10.2024 09:30 Uhr - 25.10.2024 12:45 Uhr

### **ACHTUNG**

1. Tag 9.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag 9.30 - 12.45 Uhr

### **Dauer**

12 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 368,- Euro, Mitglieder 305,- Euro

### **Ort**

VIA Qualifizierungszentrum

Geneststraße 5  
Aufgang D, 2. Etage  
10829 Berlin