

Mittwoch, 07.04.

09.30 Uhr

Entspannen mit Tai Chi und Qi Gong / NEU

Training

Durch die harmonischen und natürlichen Bewegungen des Tai Chi und Qigong können wir zu einem neuen Körpergefühl finden und in Einklang mit uns selbst kommen.

Qigong ist eine sehr alte Bewegungs- und Entspannungsmethode aus China, welche die Gesundheit stärkt und Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist.

Tai Chi hat seinen Ursprung in den Kampfkünsten und wird oft auch als »Meditation in Bewegung bezeichnet«. Beide Bewegungsformen harmonisieren Körper, Geist und Atem, lassen uns eine stabile Mitte aufbauen und Ruhe in uns selber finden. Auf sanfte Weise werden Gelenke und Muskeln gelockert und das vegetative Nervensystem reguliert. Der Körper wird durchlässiger und der Geist findet zu lebendiger Stille. Poetische Vorstellungsbilder unterstützen uns dabei und es macht riesige Freude für einen Moment »die Flügel wie ein Kranich auszubreiten« oder »das Qi zu wecken«.

Tai Chi schenkt uns auch für den Alltag mehr Ausgeglichenheit und Stabilität, so dass wir den Anforderungen des Lebens freudvoll und gelassen begegnen können.

Ich freue mich darauf mit Ihnen in diese beiden ganzheitlichen Bewegungsformen einzutauchen, herzlich willkommen.

Bitte lockere Kleidung und Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Kurs richtet sich an alle, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringen möchten:

- ☒Fachkräfte, die Stress abbauen und mehr Ausgeglichenheit finden möchten
- ☒Mitarbeitende ohne Vorkenntnisse in Tai Chi oder Qigong
- ☒Fachkräfte, die zwei ganzheitliche Bewegungsformen kennenlernen möchten
- ☒alle, die eine stabile innere Mitte für den Arbeitsalltag aufbauen möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒Harmonisierende Bewegungsformen aus Tai Chi und Qigong
- ☒Aufbau einer stabilen inneren Mitte und Ruhe
- ☒Lockerung von Gelenken und Muskulatur, Regulation des vegetativen Nervensystems
- ☒Mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit für den beruflichen Alltag

Kursleitung

Tamara Müller

Qigong und Tai Chi Chuan Kursleiterin, Weiterbildung in medizinisch - therapeutischem Qigong, Theaterdozentin, Alexandertechnik, Kindertrainerin bei Kikentai Berlin, Schule für Kampfkunst und Bewegung (Aikido)

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

7.4.2027 09:30 Uhr - 8.4.2027 12:45 Uhr

ACHTUNG

07.04.2027 von 9:30 - 17:00 Uhr

08.04.2027 von 9:30 - 12:45 Uhr

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 443, Euro,- Mitglieder 366,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.