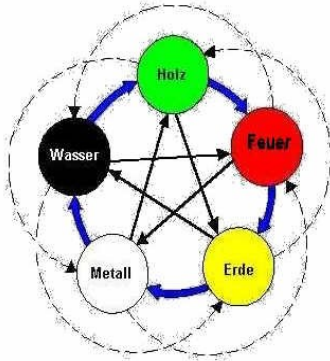


Ein Tag im Zeichen der 5 Elemente



Tai Chi Forum Heilbronn



Sonntag, 30.05.2010

Vereinsheim im Ried, Riedweg 52, 74078 HN-Frankenbach

☯ Zang Fu Qigong ☯

medizinisches Qigong für die 5 inneren Organe

9.30-12.30 Uhr 30 Euro

Ein Set aus 5 Übungen für die inneren Organe, das aus mehreren Komponenten besteht: eine meditative Vorübung, eine bewegte Vorübung, die Hauptübung und schließlich Massage mit Klopfen.

Durch regelmäßiges Üben werden die Organenergien ausgeglichen und die Organe in ihrer Funktionsweise gestärkt.

Bei diesem Übungsset werden auch Grundlagen und Zuordnungen der 5 Elemente vermittelt.

☯ 5-Elemente-Gehen ☯

13.30-16.00 Uhr 25 Euro

Spezifische Fingerhaltungen und Armbewegungen kombiniert mit entsprechenden Schritttechniken sind kennzeichnend für das 5-Elemente-Gehen von Meister Volker Jung.

Für jedes Element gibt es eine z eigene Bewegungsart.

Abgerundet wird das Gehen durch eine 5-Elemente-Meditation.

☯ Heilende Laute ☯

16.15-17.15 Uhr 10 Euro

Die heilenden Laute aus dem System des Tao Yoga nach Meister Mantak Chia.

Für jedes Organ gibt es einen spezifischen Laut, der das Organ vor Überhitzung schützt und die Organenergien ausgleicht. Diese Meditation wird gewöhnlich im Sitzen ausgeübt.

Es werden zusätzlich Übungen vorgestellt, in die sich die heilenden Laute integrieren lassen.

☯ Komplettpaket: ganzer Tag ☯

9.30– 17.15 Uhr 58 Euro

Für alle, die gern aus dem vollen schöpfen und nicht genug bekommen ;-) Ein abwechslungsreicher Tag mit den 5 Elementen.

☯ Info und Anmeldung ☯

Tai Chi Forum Heilbronn, Sandra Eckstein; Tel. 07131 41129
info@tai-chi-heilbronn.de; www.tai-chi-heilbronn.de

Bei schönem Wetter kann der Unterricht im Freien stattfinden.
Anmeldeschluß: 23.05.2010