

Sonntag, 11.07.2010

in

Heilbronn-Frankenbach

Herz Qigong

„um das Herz zu beruhigen
und den Kreislauf zu regulieren“

mit

Richard Mair

Qigong-Lehrer i.A., Sportlehrer, Sporttherapeut

Veranstalter: Tai Chi Forum Heilbronn

☯ Herz Qigong ☯

8 Übungen, in denen die für das Herz-Kreislaufsystem bedeutsamen Meridiane durchlässig gemacht werden, die gedankliche und emotionale Aktivität beruhigt wird und wichtige Akupunkturpunkte und Qi-Zentren durch Massage, Akupressur und durch die Aufmerksamkeitsführung stimuliert werden. Diese Qigong-Übungen sind empfehlenswert bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und anderen Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems. Sie können vorbeugend und lindernd wirken, ersetzen allerdings nicht die Behandlung durch Arzt oder Heilpraktiker. Dieser sollte ggf. vor dem Seminar zur Abklärung der Teilnahme konsultiert werden.

☯ Kursinhalt ☯

Hinweise und Informationen zum Herz-Qigong, vorbereitende und abschließende Übungen, die Übungen des Herz-Qigong, Hinweise zur Führung von Aufmerksamkeit und Atmung sowie zu Haltung und Bewegung.

☯ Ort und Zeit ☯

Sonntag, 11.07.2010, 9.30 bis 16.30 Uhr (incl. Pausen)
74078 Heilbronn-Frankenbach, Vereinsheim im Ried, Riedweg 52
bei schönem Wetter kann der Unterricht im Freien stattfinden

☯ Seminargebühr ☯

50 Euro bei mind. 7 Teilnehmern

☯ weitere Info und Anmeldung ☯

Eine verbindliche Anmeldung ist nur beim Veranstalter per E-Mail bzw. Anmeldeformular möglich. Mit der Anmeldung ist die Hälfte der Seminargebühr fällig. Nur dann ist auch tatsächlich ein Seminarplatz reserviert.

Das Anmeldeformular kann zugesandt oder von der Website heruntergeladen werden.

☯ Anmeldeschluß ☯

Montag, 05.07.2010
Ist bis zu diesem Termin die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, fällt das Seminar aus oder kann bei Interesse der angemeldeten Teilnehmer mit einer Aufzahlung stattfinden.

☯ Veranstalter ☯

Sandra Eckstein

Kampfkunst und Gesundheit - Tai Chi Forum Heilbronn
Weidenmannsgasse 5, 74078 Heilbronn Tel. 07131 41129
info@tai-chi-heilbronn.de; www.tai-chi-heilbronn.de