

Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte

- **Aktivierende Selbstmassage aus der Tuina-Therapie**
- **Bewegungsübungen aus dem Qigong zum Ankommen**
- **Massage der Körperrückseite mit den Füßen**
- **kleine Übungseinheiten zum Lockern und Entspannen**
- **Meditation im Liegen: Entspannen von oben nach unten in Schichten**
- **aktivierende Bewegungsübungen aus dem Qigong**
- **Schüttelübung**
- **Partner-Massage von Kopf und Gesicht**
- **abschließende Übungen zum Entspannen und Nachspüren**



Sandra Eckstein
Kampfkunst und Gesundheit – Tai Chi Forum Heilbronn
www.tai-chi-heilbronn.de
www.kampfkunst-und-gesundheit.de