



SELBSTHILFE
ENTSPANNT

TAI-CHI QIGONG

Ein Workshop zum Auftanken



Donnerstag
23.03.2023
17:00-18:30 Uhr

Tai Chi und Qigong sind meditative Bewegungsformen, die aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stammen und Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen verbinden.



Tagesklinik
Düppenberg
Flurstr. 191
45355 Essen

In diesem Workshop werden wir drei Ruheübungen erlernen und von den insgesamt 15 Ausdrucksübungen des Systems die ersten sog. Bilder, wie "Reguliere den Atem-beruhige den Geist" und "Zerteile die Wolken und halte den Mond" üben und vertiefen.

Auf den Anwendungsbereich Psychotherapie und Körperarbeit bei seelischer Erkrankung wird Bezug genommen.



selbsthilfe@
wiesenetz.de
0201-207676

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks, Dipl. Soz.päd, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer, Psychotherapeut (HP)

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich bis zum 19.03.2023 an über:
0201-207676 oder selbsthilfe@wiesenetz.de