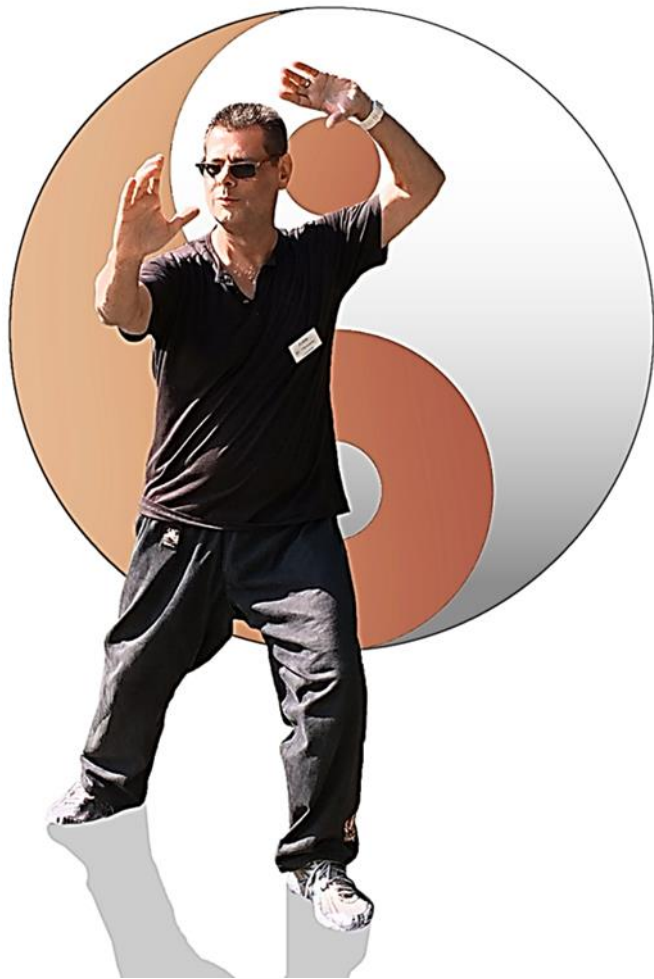


TaiChi Form Kurs Yang Stil

103er Langform nach Yang Zhenduo



Tai Chi

ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die in westlichen Ländern vorwiegend zur Gesundheitsvorsorge (Prävention) und Entspannung eingesetzt wird.

Manchmal auch Schattenboxen genannt, ist Tai Chi "**Meditation in Bewegung**".

Die langsamen und fließenden Bewegungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Der ganzheitliche Ansatz von Tai Chi fördert die Entspannung, Aufmerksamkeit und die Beweglichkeit, reduziert Stress und führt
– regelmäßig praktiziert -
zur **inneren Stärke**.

Die Tai Chi Form mit ihren sanften und anmutigen Bewegungen wird in geringem Tempo erlernt und praktiziert und ist somit für jedes Alter und jede körperliche Konstitution geeignet.

Weiterführende Infos auf:

www.shenti.de

Bei dem angebotenen Kurs handelt es sich um einen fortlaufenden Kurs, der nicht auf eine bestimmte Zeit beschränkt ist.

Die Tai Chi Form mit ihren 103 Figuren (Bilder) zu erlernen, bedarf einer gewissen Regelmäßigkeit.

Der Weg ist das Ziel (Konfuzius)

Ort: Andernach

Pfarrheim Maria Himmelfahrt

Kirchstraße 13

jeden Montag

18:30 bis 19:45 Uhr

ab 04.12.2023

Preis: 54,00 € / Monat

Mindestlaufzeit: 3 Monate
Kündigungsfrist 4 Wochen vor
Laufzeitende sonst Verlängerung um weitere
3 Monate

**Die erste Stunde gilt als kostenlose
Probestunde!**

Benötigt wird nur bequeme Kleidung (Trainings-, Jogging-, Tai Chi Hose o.ä.) und Hallenturnschuhe mit leichtem Profil.

Dieser Kurs ist als Primärprävention nach §20 Abs. 1 SGB V anerkannt

Gesundheitlicher Nutzen

im Überblick

- harmonisiert Körper und Geist
 - fördert die Entspannung
 - reduziert Stress
 - stärkt die innere Kraft
- schult und stärkt die Selbstwahrnehmung, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen
 - schult die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
 - vitalisiert und entspannt das Nervensystem
 - entwickelt eine gesunde u. elastische Wirbelsäule
- fördert die Beweglichkeit und Motorik
- stärkt und entspannt die Muskulatur
 - fördert die Konzentration
 - stärkt das Immunsystem
- trainiert den Gleichgewichtssinn
 - Sturzprophylaxe
- baut Aggressionen und Ängste ab
 - fördert die Gruppenfähigkeit
- schafft alternative, gewaltfreie und entspannte Reaktionsmuster

Achim Kreier, Jahrgang 1962

Im November 2011 verkaufte ich mein Unternehmen nach fast 30 Jahren, welches ich 1983 im Alter von 20 Jahren gegründet hatte. In diesen fast 30 Jahren durfte ich in vielerlei Hinsicht Erfahrungen sammeln, die ich dann zum Anlass nahm, mich in meiner Lebensmitte noch einmal völlig neu auszurichten.
Frei nach dem Motto:

*Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.
(Henry Ford)*

Durch Offenheit und Neugierde geweckt absolvierte ich ab 2012 eine Reihe sich ergänzender Ausbildungen, die mich in vielerlei Hinsicht prägten:

- Entspannungstrainer
- Tai Chi Chuan Lehrer (DTB)
- systemischen Gesundheitscoach für Ernährung und Bewegung
- Ernährungsberater für Traditionell chinesische Medizin (TCM)
 - Master of Chinese Dietetics (TCM)
 - Vitalstoffberater

Gerne übernehme ich auch:
Ernährungsberatungen nach traditionell
chinesischer Medizin (TCM)

Anmeldung unter:

Achim Kreier

Tel.: 0 26 36 / 92 91 21

Mobil: 0171 / 32 03 695

Mail: info@shenti.de

身体 shēntǐ

Achim Kreier beratung-projekte-coaching
systemische Gesundheitsprävention
TCM Ernährungsberatung

Lerchenweg 5 56626 Andernach
Tel.: 02636/9291-21 Fax: -22
Email: info@shenti.de www.shenti.de