

Tai Chi Chuan Kurzform (Yang Stil)



Einladung zum Präventionskurs in Eggenthal

Die Gymnastikabteilung des SV-Eggenthal bietet heuer erstmals den von den Krankenkassen bezuschussten Präventionskurs **Tai Chi Chuan** an.

Der Kurs findet an folgenden Terminen (immer freitags)

in der Zeit von 8:30 – 9:30 in der Eggenthaler Sporthalle statt:

- 11.09.20
- 18.09.20
- 25.09.20
- 02.10.20
- 09.10.20
- 16.10.20
- 23.10.20
- 06.11.20
- 13.11.20
- 20.11.20
- 04.12.20
- 11.12.20

Wer teilnehmen will, darf gern einfach kommen und mitmachen, egal ob kompletter Kurs oder einzelne Stunden.

Kursgebühr für 10 Stunden beträgt 70 €

Vier Schritte auf dem Weg zum Zuschuss:

- 1 - Bei der eigenen Krankenkasse erkundigen.
- 2 - Anerkannten Kurs buchen und zahlen:
- 3 - mindestens 80% anwesend sein.
- 4 - Eine detaillierte Teilnahmebestätigung stellen wir am Kursende kostenlos aus. Diese anschließend der Kasse vorlegen.
- 5 - Lächeln und Genießen!

Tai Chi Chuan Kurzform (Yang Stil)

Ganzheitliches Selbstübungssystem für innere Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung

Kurs-ID: 20190803-1127304

Schatz, Claudia
Kemptener Str. 12 b
86807 Buchloe
Mobil: (0176) 41599175

Kursleiter:

[Frau Claudia Schatz](#)

Beschreibung:

Tai Chi Chuan ist ein ganzheitliches fernöstliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele verbindet. Die ruhigen, anmutigen Bewegungsabfolgen vermitteln innere Ruhe und Ausgeglichenheit – wir können zu uns selbst zurückkehren, uns wieder erspüren und bewusst wahrnehmen. Achtsames Zusammenführen von äußerlicher Bewegung und der inneren Lebensenergie (Chi) durch unseren Atem, ermöglichen eine Auszeit in unserem automatisierten Alltag. Ziel ist es unsere eigne innere Lebenskraft zu pflegen und zu fördern.

Unsere Körperwahrnehmung und Achtsamkeit ermöglicht innere Rückkehr und aktiviert unsere Stressresistenz. Atmung und Chi Fluss werden angeregt, Konzentration gefördert. Alltägliche Bewegungsmuster und „Körperhaltung“ neu erfahren.

Wohltuend wirken begleitende Selbstmassagen und Meditationsübungen. Ein Loslassen auf körperlicher und geistiger Ebene äußern sich in einem positiven Lebensgefühl und Gelassenheit im Alltag.

Handlungsfeld(er):

- Stressbewältigung/ Entspannung

Zielgruppe: Altersgruppe

- jede Altersgruppe

Ziele der Maßnahme

körperliche und geistige Alltagsspannungen vorzubeugen und auch zu reduzieren
Selbstfürsorge frühst möglich für sich zu übernehmen
durch bewusste Körpererlebnisse Bewegungsqualitäten erspüren und bewusst abspeichern
Tai Chi Chuan als Instrument wahrnehmen um effektiv einen Gegenpol für stressige Faktoren jederzeit zur Verfügung zu haben

Inhalt(e) der Maßnahme

Regelmäßiges Üben von Tai Chi Chuan führt dazu die positiven Auswirkungen von der Entspannungsreaktion für den Alltag zugänglicher und umsetzbarer zu gestalten
Aufwärmen:

Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen, Meditationen ermöglichen innere Rückkehr und aktivieren unsere Stressresistenz. Atmung und Chi Fluss werden angeregt, Konzentration gefördert.

Hauptteil:

Erlernen der Bewegungsbilder gemäß der Kurzform im Tai Chi Chuan. Durch die langsame, stetig fließende Ausführung der äußerlichen Bewegung (mittels „Geschehen lassen“) werden zudem Muskeln, Sehnen und Gelenke gedehnt und gekräftigt. Geistige Fokussierung bringt das Gedankenkarussell zur Ruhe. Alltägliche Bewegungsmuster und „Körperhaltung“ neu erfahren.

Schluss:

Wohltuend wirken begleitende Selbstmassagen und Meditationsübungen. Ein Loslassen auf körperlicher und geistiger Ebene äußern sich in einem positiven Lebensgefühl und Gelassenheit im Alltag.

Impulse und Austausch untereinander über Erfahrungen und Erlebnisse

Methoden zur Umsetzung

Gemeinsames praktisches Üben, Vormachen und Nachmachen, Erklärungen und viele gedankliche Bilder geben Hilfe um Bewegungsabläufe klarer und verständlich zu machen

Partnerübungen sind interessant für Massagen und um mit den Mitmenschen auch im Alltag „Verbindung“ aufnehmen zu können.

Gemeinsam in und von der Gruppe unterstützt findet jeder zu sich selbst. Jeder ist ein Individuum und muss seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen erspüren und respektieren bevor man sie auch ausdehnen kann.

Umfang und Dauer

10 Einheiten á 60 Minuten

Qualifikationen des Kursleiters

Hochschulstudium (Dipl. Ing.)

abgeschlossenes Referendariat mit pädagogischer Eignung

T'ai Chi Ch'uan & Qigong-Lehrerin SKA

(Sebastian Kneipp Akademie in Bad Wörishofen, 340 LE)

T'ai Chi Ch'uan & Qigong-Übungsleiterin SKA

(Sebastian Kneipp Akademie in Bad Wörishofen, 430 LE)

Gruppengröße

Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 12 Teilnehmer