

BD71043 Vier Aspekte entspannt-fließender Energie (Taiji)

Beginn Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr 31,20 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Helmut Jäger

Kursort , Am Pferdemarkt 3, 27356 Rotenburg (Wümme)

.Man kann Energie nutzen, ohne sich abzumühen. Energie muss nicht erzeugt werden, sie fließt ohnehin. So wie die natürlichen Kräfte, an die sich unsere Gestalt flexibel anpasst. Das Wesen unserer Körperstruktur ist elastisch. Wenn wir es lassen. Wir können nach innen lauschen und uns spüren. Und in der Natur unserer Bewegungsfunktionen Möglichkeiten entdecken, energie-voll und zugleich entspannt zu wirken. Es ist unnötig "etwas auszuhalten" oder "gegen etwas" anzukämpfen. Wesentlich sinnvoller ist es, mit uns selbst und mit äußeren Belastungen schonend und entspannt umzugehen. Wir werden unterschiedliche Aspekte natürlicher und wirkungsvoller Bewegung spüren, erfahren und erleben. Und Ideen entwickeln, wie ungünstige Haltungen und Spannungen allmählich gelassen werden könnten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe.

Dozententeam: Maike Duarte (Physiotherapeutin), Detlef Scholz (Gitarrenlehrer), Karsten Steinfatt (Zimmermann), Helmut Jäger (Arzt)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2024	10:00 - 17:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3