



Kraftvoll und gesund in das Jahr 2012

Tai Chi und Qi Gong in Bergedorf

Das neue Jahr beginnt für die Bergedorfer mit einem neuen Angebot zur Entspannung und zum Kraft tanken. In den Räumen von Physioaktiv Bergedorf in der Lohbrügger Landstrasse 39 eröffnet am Sonntag, den 15. Januar 2012 ab 14:00 Uhr die Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong.

Die chinesischen Bewegungs- und Entspannungskünste erfreuen sich einem immer größeren Zuspruch. Mit zwei Kursen am Mittwoch abend startet der in der Wu Wei Akademie nach den Richtlinien des DDQT ausgebildete Tai Chi und Qi Gong Kursleiter Dieter Möller ein neues Angebot.

"Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Tai Chi und Qi Gong zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden führen." Erklärt Dieter Möller seine Motivation zu unterrichten. "Nach einem geeigneten Ort für den Unterricht habe ich seit längerem gesucht und freue mich jetzt auf die Eröffnung in Bergedorf."

Qi Gong eignet sich besonders gut für reifere Menschen, die gerne Bewegungen im Stehen ausführen möchten. Auch als chinesisches Yoga bezeichnet, ist Qi Gong eine gute Möglichkeit sich im Stehen zu entspannen und seinen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wer nicht verlässlich regelmäßig trainieren kann, findet in Qi Gong eine gute Möglichkeit etwas für sich zu tun.

Die von Dieter Möller unterrichteten 18 Bewegungen wurden extra für den Westen konzipiert und werden durch die jahrtausende alten acht Brokate ergänzt, die vom dem erfahrenen Kursleiter in der überarbeiteten und gesundheitsfördernden Version unterrichtet werden.

Tai Chi Chuan wird häufig als Tai Chi abgekürzt und ist ein choreographierter Schattenkampf, bei dem der gesamte Körper genutzt wird. Die Bewegungsabfolge ist hierbei so komplex, dass sich eine tiefe Entspannung einstellt.

Dieter Möller unterrichtet die praktische 24 Bilder Choreografie die aus dem traditionellen Yang -Stil entwickelt wurde und sich, bei normaler Übungsintensität in ein bis eineinhalb Jahren erlernen lässt.

Die beiden Angebote sind für jedes Alter geeignet und werden in kleinen Gruppen unterrichtet, wie sie den Qualitätsfanforderungen des Wu Wei Verbunds entsprechen.

Weitere Informationen über das Internet auf www.taichi-bergedorf.de oder telefonisch unter 040-855 00 158.

Pressekontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.eu
j.leminsky@wuweiweb.org

Firmenkontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.eu
j.leminsky@wuweiweb.org

Die Wu Wei Schule in Bergedorf bietet regelmäßigen Unterricht in Tai Chi und Qi Gong an. Seminare aus den gleichen Bereichen bieten einen guten Einstieg. Die Schule gehört zum Wu Wei Verbund, der für eine hohe Qualität in den Bewegungskünsten steht.

Anlage: Bild

