



# Frauen-Treffpunkt

## Anlauf- und Beratungsstelle

### Tao Yin

Die Tao Yin Übungen zeichnen sich durch langsame, gleichförmige, in perfekter Balance und von der Atmung geführte Bewegungen aus. Der Körper wird gedehnt, gestreckt und das Qi (Lebensenergie) durch die Energieleitbahnen des Körpers (Meridiane) geleitet. Diese über 3000 Jahre alte Bewegungskunst ähnelt einer Mischung aus Dehngymnastik, Qi Gong, Tai Chi und Meditation.

Tao Yin ist leicht erlernbar und für jede Frau geeignet.

#### Die Ziele sind:

- Balance zwischen innerer und äußerer Lebensenergie
- Stärke und Flexibilität in Muskeln, Faszien und Sehnen zu entwickeln
- Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang zu bringen und zu vitalisieren

Durch regelmäßiges Üben verbessern sich Körperwahrnehmung und Haltung, die Atmung und Organfunktionen werden positiv beeinflusst sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Die Kombination aus Atmung und langsamer Bewegung unterstützt, sich in einen Zustand innerer Ruhe, Harmonie und Gelassenheit zu versetzen.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich, Frauen jeder Altersstufe willkommen.**

<b>Kursleitung:</b>	Mirja Broecker, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Sportwissenschaftlerin, Pädagogin (M.A)
<b>Wann:</b>	Dienstags von 12.00 -13.30 Uhr <b>5 Termine: 03.09. – 1.10.2019</b>
<b>Ort:</b>	Frauen-Treffpunkt Hannover, Jakobistr. 2, 30163 Hannover
<b>Kosten:</b>	nach Einkommen gestaffelt (25€, 37,50€, 50€)
<b>Infos und Anmeldung:</b>	Frauen-Treffpunkt e.V.
<b>Verkehrsanbindung:</b>	U-Linie 3, 7, 9, Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz