



Frauen+Treffpunkt
Anlauf- und Beratungsstelle

.....
Psychosoziale Beratung für Frauen seit 1985

Tao Yin

Körper, Seele & Geist in Einklang bringen

Dienstags von 12.00 - 13.30 Uhr
10 Termine: 30.04. - 09.07.2019



Unterstützung & Beratung
von Frauen für Frauen



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.

Wann: Dienstags von 12.00 - 13.30 Uhr
10 Termine: 30.04. - 09.07.2019

Leitung: Mirja Broecker, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Sportwissenschaftlerin, Pädagogin (M.A)

Anmeldung erforderlich /Teilnahme kostenfrei*

*Projektfinanzierung durch Fonds
„Miteinander - Gemeinsam für Integration“
der Region Hannover.



Frauen-Treffpunkt e.V. · Jakobistr. 2 · 30163 Hannover · Tel. (0511) 33 21 41
info@frauentreffpunkt-hannover.de · www.frauentreffpunkt-hannover.de
www.facebook.com/frauentreffpunkt.hannover · **NEU: Online-Beratung**