



Integral Tai Chi + Achtsamkeit

Integral Tai Chi (CK10 nach Meister Hang Truong) umfasst eine Reihe von Übungen, Entspannungstechniken und Meditation, die Yoga, Tai Chi, Qi Gong und Meditation in einem Selbstheilungssystem verbindet. Achtsam können wir Körper und Geist wieder vereinen. Die zehn Übungsfolgen (CK10) des Integral Tai Chi können bereits einzeln ausgeführt die innere und körperliche Balance und Wahrnehmung, die Beweglichkeit, die Ausdauer, den Energiefluss (Flow), die Konzentration, die Kraft und die Achtsamkeit spürbar verbessern.

Integral Tai Chi kann von allen Altersgruppen erlernt und praktiziert werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

NEU: AjuKi - Achtsamkeit für Jugendliche und Kinder! Mit Achtsamkeit und Bewegung in Balance. Weitere Informationen und aktuelle Kurstermine und unter:

www.nollert.de/integral-tai-chi/

Natalie Nollert

n.nollert@posteo.de

mobil 0171-3377577

