



TAÏ CHI

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Tai Chi

Tai Chi ist eine alte meditative Bewegungskunst aus China. Die weichen und fließenden Bewegungen entspannen Körper, Geist und verhelfen zu Wohlbefinden und Gesundheit. Tai Chi bewirkt bei regelmäßiger Übung eine tiefgreifende Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und erhöht dadurch die Lebensfreude.

Tai Chi zählt zu den inneren Kampfkünsten und ist ein Weg um Unruhe und Stress zu bewältigen, negative Emotionen zu überwinden und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Bewegungen des Tai Chi werden langsam und fließend ausgeführt. Die ruhige Atmung und die sanften Bewegungen können innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer bewirken. Die Übungen sind weder anstrengend, noch besteht eine Verletzungsgefahr. Deshalb eignet sich Tai Chi für alte und junge Menschen. Regelmäßiges Üben verleiht dem Körper Kraft und Beweglichkeit.

Für

Personen jeden Alters



Programm

Die Rückenmuskulatur wird beim Tai Chi besonders gestärkt. Die Rückenhaltung ist bei jedem Bewegungsablauf aufrecht. Da die Knie fast immer leicht gebeugt sind, führt die gerade Haltung aber nie zu einer Verspannung der Muskeln. Tai Chi übt eine beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Gleichzeitig wird der Körper durch regelmäßiges Üben gestärkt. Tai Chi stellt einerseits eine geeignete Methode zur Gesundheits-erhaltung dar, andererseits kann Tai Chi bei stressbedingten Beschwerden hilfreich sein, zum Beispiel:

- Schlafstörungen
- Migräne
- Müdigkeit
- Nervosität
- Unzufriedenheit, Verstimmung
- Bluthochdruck

Durch regelmäßiges Üben wird das zentrale Nervensystem stimuliert, wovon alle Organe des Körpers profitieren.

Bestandteil des Tai Chi-Unterrichts sind neben dieser Form Qi Gong (eine unmittelbare Erfahrung der im Körper fließenden Energie) und Meditation.



Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Kurse à 60 Minuten immer
Montags, von 17:30 - 18:30 Uhr
ausser Schulferien

Sprache

Deutsch, Französisch, Luxemburgisch

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363

Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Preis

6 Kurse für 110 € oder 12 Kurse für 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet