

IN BALANCE:
ASIATISCHE GYMNASTIK



In Balance:

lebendige Stabilität durch
Harmonie von Körper, Atem und Geist.

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





In Balance Kräfte im Gleichgewicht

Basierend auf der östlichen Gesundheitslehre und auf dem Wissen der modernen Medizin, wird in diesem Kurs ganzheitliche Gymnastik unterrichtet. Durch Bewegung, Konzentrationsübungen und Atemtechniken werden Körper, Geist und Atem gestärkt und in Einklang gebracht.

Für

- Personen jeden Alters
- Personen mit Interesse an asiatischer Gymnastik bzw. an der Verbesserung ihrer Lebensqualität
- Personen ohne oder mit Risikofaktoren wie Stress, Blutdruckprobleme, Herz- Kreislauferkrankungen, Rücken- und Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Abwehrschwäche, Erschöpfung.



Programm, Didaktik & Methodik

In Balance bietet

- einfache und natürliche Bewegungen
- Energieatemtechniken
- Massagetechniken und Akupressur
- Entspannung und Ausgleich
- Spaß in der Gruppe
- lockere Atmosphäre
- Vermittlung Basiswissen der östlichen Gesundheitslehre

Der gesamte Körper wird durchbewegt, gelockert und gekräftigt. Im Sinne der Gesundheitsförderung ist das Programm so zusammengestellt, dass selbstständiges Üben im Alltag möglich ist. Die Übungen sind jederzeit und überall ausführbar: sie beanspruchen wenig Zeit und Platz und benötigen kein zusätzliches Material.

Somit steht der Verbesserung des eigenen Wohlbefindens nichts mehr im Weg...



Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer
Mittwochs, von 12:10 bis 13:10 Uhr ausser Schulferien

Sprache

Luxemburgisch (Deutsch, Französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 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

Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport,
Lehrerin Kampfkunst und östliche Heilgymnastik

Preis

6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet