



NEU:
**Gesundheits-
Qigong**
bei der TSG Drais
ab Januar 2018



Möchten Sie nach einer hektischen (Arbeits-)Woche mit gezielten Entspannungsübungen in das Wochenende starten? Dann melden Sie sich doch für unseren neuen Qigongkurs ab Januar 2018 an:

Qigong ist ein jahrtausendealtes chinesisches Übungssystem zur Gesundheitspflege mit dem Ziel, Atmung, Bewegung und Bewusstsein miteinander zu verbinden.

Im Gesundheits-Qigong legen wir den Schwerpunkt auf weiche und fließende Bewegungen, um Muskeln, Gelenke und Faszien sanft zu mobilisieren, zu stabilisieren und zu kräftigen.

Die Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt, damit sich die Atmung harmonisch dem Rhythmus anpasst und das Gedankenkarusell im Kopf zur Ruhe kommt.

Die Übungsreihen aus dem Gesundheits-Qigong eignen sich daher wunderbar für Menschen jeden Alters – auch für solche, die länger keinen Sport gemacht haben oder aufgrund von körperlichen Beschwerden sanfte Bewegungen bevorzugen. Sie alle werden schnell die Vorteile dieser traditionellen chinesischen Bewegungskunst spüren, denn körperliche und geistige Verspannungen und Energieblockaden werden gelöst, Konzentration und Koordinationsvermögen gesteigert und die Körperwahrnehmung verbessert.

Neugierig geworden?

Am Freitag, den **12. Januar 2018** findet für alle Interessierten eine kostenfreie Schnupperstunde statt.

Ort: Übungsraum Erdgeschoss bei der Pizzeria Mainz-Drais

(Ristorante Classico, Daniel-Brendel-Str. 37, 55127 Mainz-Drais)

Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Ab dem **19. Januar 2018** beginnen wir dann mit dem regulären Kurs. Der Kurs ist ohne zeitliche Begrenzung angelegt, daher ist eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich.

Kosten: 144,- Euro Jahresbeitrag

(= 72 € Grundbeitrag + 72 € Aktivenzuschlag inkl. Nutzung/ Teilnahme an allen Kursen der Gymnastikabteilung der TSG Drais)

Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin:

Sabine Frisch, Sinologin (Chinawissenschaftlerin) und Entspannungspädagogin

Telefon: 0162-4051466

Mail: entspannungskultur@t-online.de