

201-08205B Tai Chi trifft Shiatsu

Kursnr.	201-08205B
Beginn	Samstag, 09.05.2020, 12:00 - 14:30 Uhr
Termin/e	1
Kursort	VHS, Peterstraße 21-25, Couventrakt, Raum 270, 52062 Aachen
Entgelt	24,00 €
Ermäßigung	24,00
Kursleiter/innen	Werner Klüfer
Informationen	Bitte bringen Sie mit: eine Decke sowie Pausenverpflegung.

Unser Körper ist das wertvollste Instrument, das wir besitzen. Aber viel zu oft sind wir uns unseres Körpers nur wenig bewusst und haben von ihm auch nur oberflächliche Kenntnis. Solange alles funktioniert vergessen wir ihn. Meistens entdecken wir ihn erst dann wieder, wenn einmal Schmerzen oder Beschwerden auftauchen und in der Tat verlangt unser Körper dann nach einer Aufmerksamkeit, die wir ihm sonst so häufig vorenthalten. In dem Workshop wollen wir mit unserem Körper in Kontakt treten. Mithilfe von Elementen des Tai Chi und einer für jede/n leicht zugänglichen Shiatsu-Behandlungspraxis werden wir uns mit unserer Körperhaltung und der Qualität unserer Atmung beschäftigen und damit, wie diese beiden Aspekte auch mit unserer inneren Stimmung verbunden sind.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2020	12:00 - 14:30 Uhr	Peterstr. 21-25, VHS, Peterstraße 21-25, Couventrakt, Raum 270, 52062 Aachen