

WAS IST TAI CHI & QI GONG?

Tai Chi oder Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) wird oft als chinesisches Schattenboxen bezeichnet und ist heute mehr eine harmonische und sanfte Bewegungslehre innerhalb des traditionellen chinesischen Gesundheitssystems als eine Kampfkunst. Die langsamen und fließenden Bewegungen des Körpers werden beim Tai Chi mit der Atmung synchronisiert und dabei wird eine positive Stimulation der inneren Körperorgane erreicht. Es werden in der Bewegung sämtliche Muskeln, Knochen, Gelenke und Sehnen sanft beansprucht, wodurch der Körper als Ganzes trainiert wird. Durch die stille und konzentrierte Ausübung der Bewegungen mit dem Hauptaugenmerk auf natürliche Atmung kann eine beruhigende Wirkung für die Psyche erreicht werden, wodurch Stress und andere psychische Belastungen abgebaut werden können.

Daher ist **Tai Chi** mehr ein universelles Prinzip, nach dem Bewegungen ausgeführt werden, als ein fertiges Bewegungssystem.

Beim **Qi Gong (Chi Kung)** handelt es sich um Atemübungen, die das allgemeine Wohlbefinden steigern und dem Stressabbau dienen. Mit ihrer Hilfe wird die Energie durch den Körper geführt. Dabei tritt die Bewegungsabfolge gegenüber der Ausführung in den Hintergrund.



Tai Chi & Qi Gong



Simo Margot Ollislagers

Kwoon Kerken-Geldern e. V.

Kurs: 08.05.2018 - 19.06.2018



Der Kurs beginnt am **8. Mai 2018** und findet 6mal dienstags bis zum **19. Juni 2018** in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt.

Die Kursgebühr beträgt **80,00 €**.

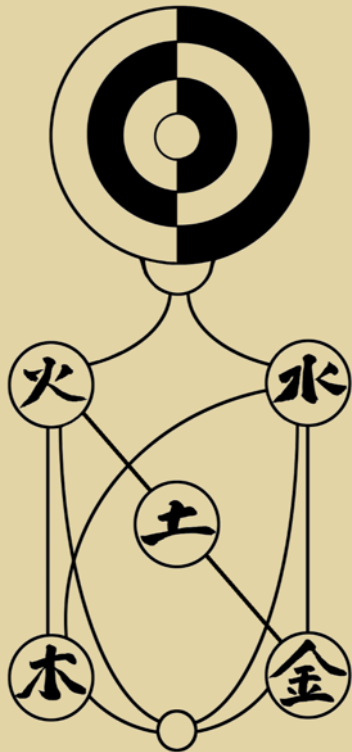
Wo: Sporthalle „An der Landwehr“,
Vernumer Str. 5, 47608 Geldern.

Anmeldungen bei Margot Olislagers unter:

Mobil: (+49) 178 7821569

Fon: (02833) 9296903

Mail: margot.olislagers@kwoonkerken.de



Simo Margot Olislagers

(7. Dan W.M.A.A.-R.O.C., 6. Leong Toan DWF)



Margot Olislagers ist die stellvertretende Vorsitzende des Kwoon Kerken-Geldern und mit über 30 Jahren Kampfkunsterfahrung eine hochgraduierte Kampfkünstlerin in der W.M.A.A.-R.O.C. (7. Dan Shaolin Kempô, Shaolim Si Wu Chu) und DWF. (6. Leong Toan Chen Tao Wushu).

Neben ihrer allgemeinen Trainertätigkeit im Kwoon Kerken-Geldern engagiert sie sich außerdem als Leiterin des Kindertrainings.

Margot Olislagers hat sich über die gängigen Inhalte der Kampfkunst hinaus intensiv mit Tai Chi und Qi Gong befasst und bietet als lizenzierte Tai Chi und Qi Gong Lehrerin ihr Wissen nun wieder

Kwoon Kerken-Geldern e.V.

Pastorsgatz 12

47647 Kerken

Tel.: (02833) 9296903

www.kwoonkerken.de



太極拳 氣功

