

Tai Chi und Qigong - neue Anfängerkurse

06.01.2012, 10:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Yang Tai Chi Hamburg*



Tai Chi und Qigong in Hamburg Osdorf

vital und entspannt mit Tai Chi und Qigong

Unter der Leitung von Angela Plarre

Neue Anfänger-Kurse ab Februar 2012 in der Stadtteilschule Goosacker
Beginn

Mittwoch 1.2.2012 um 20 Uhr

Samstag 4.2.2012 um 9 Uhr

als Präventions-Angebot von den Krankenkassen gefördert

Für Jedermann geeignet, keine Voraussetzungen nötig

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die heute vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung ausgeübt wird. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

Ich unterrichte den traditionellen Familien Yang Stil nach Yang Zhenduo

Qigong

besteht aus einzelnen Übungen, die seit Jahrhunderten angewendet werden. Ihre Wirkung liegt in der Festigung der Widerstandskräfte des Menschen, aber auch chronisch Kranken helfen sie sich zu kräftigen und beweglich zu halten.

Sie lernen Gesundheitsqigong

u.a. mit Elementen aus

Ba Duan Jin - acht Brokate

Yi Jin Jing – Muskel/ Sehnenstärkung
Seidenweberübungen
Stilles Qigong



Tai Chi für Senioren/ ein Weg zur aktiven Sturzprophylaxe

<https://www.youtube.com/watch?v=-KRdpwOPxpQ>

Portrait

Yang Tai Chi Hamburg

Angela Plarre, Krankenschwester und vom Dachverband für Tai Chi und Qigong ausgebildete Tai Chi/ Qigong Lehrerin und Ausbilderin bietet seit 2008 in der Schule Goosacker Tai Chi und Qigong Kurse an. Diese als Präventions-Maßnahme von den Krankenkassen anerkannten Kurse werden von diesen bezuschusst.

Schwerpunkt liegt sowohl in der Arbeit mit Teilnehmern mit Stresssymptomatik, Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule als auch als aktive Sturzprophylaxe für Senioren.

Das komplette Angebot umfasst Kurse, Seminare, Workshops, Ausbildung und Maßnahmen der betrieblichen Prävention.

News-ID: 597600 • Views: 286 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/597600/Tai-Chi-und-Qigong-neue-Anfaengerkurse.html>