

Kursplan

Januar – Juli 2019



CHI Zentrum Sindelfingen

CHI Zentrum Sindelfingen | Inh. Rotraud Breining | 71063 Sindelfingen, Grabenstr. 18

☎ 0 70 31 / 3 89 49 99 | ✉ info@chizentrum.de | www.chizentrum.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
	Qi Gong mit Iris 14:00 – 15:00				Meditation (jeden 1. + 3. Sonntag) 10:00 – 11:00

Alle Kurse finden im CZS statt, wenn nicht anders vorher bekanntgegeben.
Schnupperkurse sind nach Absprache möglich, hierfür berechnen wir 5€.
Die Kontakte zu den Kursleitern finden Sie unten.

Wochenend Workshops

Alle Termine unter
www.chizentrum.de/neues

Meditation f. Kinder mit Susanne 17:15 – 18:00	Ernährungs- beratung 17:00 – 17:45		Oriental. Tanz für Kinder ab 16:30		
Qi Gong mit Rotraud 18:30 – 19:30	Bewegt & Entspannt 17:45 – 19:00	Chen Tai Chi mit Rotraud 18:00 – 19:30	Oriental. Tanz für Ki, Jugendl + Erw	Tai Chi Quan (KK) Schwert 18:00 – 19:00 Fortg. 19:00 – 20:00	Tai Chi- Partnerübungen / Pushing Hands
Tai Chi Relax mit Rotraud Anf 20:00 – 21:00		Meditation mit Susanne 20:15 – 21:45			Termine unter: www.chizentrum.de/neues

Chen Tai Chi

die dynamische Form des Chen-Stiles schult das intuitive Körpergefühl, fördert das Gleichgewicht und steigert die Achtsamkeit in uns. Wir lernen Körper mit ruhig fließenden Bewegungen zu beherrschen und den Geist zu beruhigen; erlernt werden aber auch Elemente aus dem Kampfsport, wie Schlag- und Tritttechniken und der Umgang mit Stock und Schwert. Mit Rotraud Breining

Qi Gong

die Übungsfolgen des Qi Gongs sind leicht zu erlernen. Die Übungen sprechen nicht nur unseren Bewegungsapparat positiv an, sondern stimulieren unsere Organe über das Meridiansystem. Als Resultat zeigt sich eine harmonisierende und vitalisierende Wirkung auf Körper und Geist. Die eigene Mitte wird gestärkt, der Kopf befreit; Gesundheit und Ausgeglichenheit können sich einstellen. Mit Iris Knop oder Rotraud Breining

Orientalischer Tanz: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Mit orientalischer und spanischer Musik werden Solo- und Gruppentänze eingeübt. Das musikalische Gehör und das Rhythmusempfinden wird geschult. Bewegungen aus den Bereichen Bollywood, Oriental Fusion und Fantasy fließen mit ein. Je nach Choreographie kommen Schleier oder Isis-Wings zum Einsatz. Mit Miranda Albayrak .

Bei Fragen beraten wir Sie gerne:

Rotraud Breining 0176-64811738 oder mail: ro.breining@chizentrum.de
Iris Knop 0151-50733405 oder mail: i.knop@online.de
Elke Gemander 0151-10706646 oder mail: egemander@eb-vertraeglich.de
Susanne Stratyla 0152-29595942 oder mail: s999kista@online.de
Miranda Albayrak 0177-3699582 oder mail: miranda.albayrak@gmx.de

Yang Tai Chi

die Kurzform aus dem Yang Tai Chi ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie vereint fast alle klassisch-traditionellen Positionen der langen Tai Chi Form in einer verkürzten Abfolge. Mit grundlegenden Übungen, lassen sich die Tai Chi Prinzipien fundiert lernen und anwenden. Die traditionelle Kunst des Stehens, Partnerübungen oder die Kampfkunst-Kontaktform ergänzen das Programm. Mit Iris Knop, auf Anfrage

Ernährung

Hier gibt es Informationen & Hilfe rund um das Thema Ernährung und Ernährungsumstellung. Durch eine gezielte Umstellung der Essgewohnheiten, können vielseitige Beschwerden gemildert, Gewicht reduziert und das Wohlbefühl gesteigert werden. Mit Elke Gemander

Bewegt & Entspannt

Dieser Kurs bietet gemeinsame Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Erhaltung der Beweglichkeit und ist für jedes Alter geeignet. Das Ende der Stunde wird mit einer angeleiteten Entspannung aus den Bereichen PMR, Phantasiereisen, Klangschalen (ca. 30 Min.) abgerundet. Mit Elke Gemander

Meditation

Meditation richtet sich an alle Menschen, die Ruhe und Ausgeglichenheit suchen. Sie steigern dadurch Ihre Achtsamkeit und Ihr Wohlbefinden. Wir nutzen unterschiedliche Elemente wie Feuer, Wasser, Luft und Erde um zu entspannen und Themen wie Erdung, Schutz und Leichtigkeit zu bearbeiten. Musik, Vokal-Tönen und Farben können dabei unterstützend wirken. Gespräche nach der Meditation können sich ergeben. Mit Susanne Stratyla