

Kursplan

ab Juli 2021



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	Wochenende
	Qi Gong <i>mit Iris</i> 14:30 – 15:30				
					Wochenend-Workshops & Tai Chi Partnerübungen Pushing Hands Aktuelle Termine unter www.chizentrum.de
Qi Gong <i>mit Rotraud</i> 18:30 – 19:30		Chen Tai Chi ✨ <i>mit Rotraud</i> 18:00 – 19:30		Chen Tai Chi ✨ <i>mit Rotraud</i> 18:00 – 19:30	
Tai Chi Basis 🏯 <i>mit Rotraud</i> 20:00 – 21:00		Chen Tai Chi 🏯 <i>mit Rotraud</i> 20:00 – 21:00			

👤 Anfänger

👤 Fortgeschrittene

🗡️ Schwertkampf

🏠 Krankenkassen, SG Stern

📅 Jeden Sonntag im Monat

Veranstaltungsort

Jetzt im Sommer gehen wir bevorzugt nach draußen. Dabei achten wir auf ruhige Orte, an denen wenig Publikumsverkehr stattfindet. Bitte fragt bei der Kursleitung nach dem jeweiligen Ort.

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 auch Elemente aus dem Kampfsport, wie Schlag- und Tritttechniken und der Umgang mit Stock und Schwert.

Kennenlernangebot

Schnupperkurse sind nach Absprache möglich, hierfür berechnen wir 10€. Achtung: externe Trainer können abweichend berechnen.

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.

Für Ihre persönliche Beratung sprechen Sie bitte unsere Trainerinnen direkt an:

Rotraud Breining

☎ 0176 64811738

✉ ro.breining@chizentrum.de

Iris Knop

☎ 0151 50733405

✉ i.knop@online.de