

Kursplan

ab Mai 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 Rotraud</i> 07:30 – 08:30	
Alle Kurse	derzeit nur	ONLINE !!!			So_Mediation ⓘ <i>mit Susanne</i> 09:00 – 09:15
	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		Tai Chi Quan ✨ <i>mit Rotraud</i> 18:00 – 19:00	
Tai Chi Relax 🧘 <i>mit Rotraud</i> 20:00 – 21:00		Tai Chi Relax 🧘 <i>mit Rotraud</i> 20:00 – 21:00		Tai Chi Quan ✨ <i>mit Rotraud</i> 19:00 – 20:00	

👤 Anfänger

👤 Fortgeschrittene

🗡️ Schwertkampf

🏠 Krankenkassen, SG Stern

📅 Jeden Sonntag im Monat

Veranstaltungsort

Alle Kurse finden bis auf weiteres nur Online statt.

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.

Trainerin Rotraud Breining

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.

Trainerin Susanne Stratyla (Extern)

Kennenlernangebot

Schnupperkurse sind nach Absprache möglich, hierfür berechnen wir 5€. 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.

Trainerinnen Iris Knop und Rotraud Breining

Pilates

Pilates, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein regelmäßiges Training hilft gegen Rückenschmerzen. Das Workout ist gelenkschonend und trägt zur Verbesserung der Körperhaltung und Flexibilität bei. Zu den Trainingsprinzipien zählen: bewusste Atmung, Zentrierung auf die Körpermitte und Harmonisierung von Körper und Geist – Kurse starten erst wieder ab Herbst 2021

Trainerin Elke Braun (Extern)

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

Susanne Stratyla

☎ 0152 29595942

✉ susannestratyla@gmail.com

Elke Braun

☎ 0173 6939522

✉ fit@elkesbodybalance.de