



## Schnupperstunde Qi Gong, Meditation und Tai Chi

Das Seniorenbildungs- und Kulturzentrum bietet folgende Schnupperstunde für Qi Gong, Meditation und Tai Chi an.

### Qi Gong

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Bewegungs- und Meditationslehre aus China für Jung und Alt. In der traditionellen chinesischen Medizin dienen die Übungen des Qi Gong zur Gesundheit und Gesunderhaltung des Menschen.

### Tai Chi - Balance durch fließende Bewegungen

Tai Chi zeichnet sich durch langsame Bewegungen mit stetigem Wechsel zwischen An- und Entspannung aus, ein stetiger Wechsel zwischen Yin und Yang (Anspannung und Entspannung, Fülle und Leere).

Es ist eine Form, die auf dem uralten Wissen der Chinesen basiert. Dort wird das Tai Chi zur gesundheitlichen, seelischen und geistigen Beweglichkeit und früher auch zur Verteidigung erlernt und gelebt.

Die langsamen Bewegungen fördern Ausgeglichenheit und Konzentration, stärken Kreislauf und die Wirbelsäule, Verspannungen werden gelöst.

### Meditation

Durch Meditationen sind wir in der Lage den Geist zu beruhigen und innere Prozesse in Bewegung zu bringen. Wir haben die Möglichkeit, Stille und Ruhe in uns einkehren zu lassen.

### Kursbeginn: 28.03.2023

17:00 – 17:45 Uhr	Qi Gong
17:45 – 18:00 Uhr	Pause
18:00 – 18:45 Uhr	Meditation
18:45 – 19:00 Uhr	Pause
19:00 – 19:45 Uhr	Tai Chi

**Ehrenamtliche Kursleitung:** Simone Mattila

**Ort:** 1. Stock, Forum

**Mitzubringen, Materialien und Info:** Decke, Yoga- oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen



Nähere Informationen und Anmeldung im Seniorenzentrum am Bahnhofplatz 1 a (2. Stock - Aufzug vorhanden) in 84032 Landshut, Tel. 0871 96367-141 oder unter [seniorenzentrum@landshuter-netzwerk.de](mailto:seniorenzentrum@landshuter-netzwerk.de)