

## › Tai Ji Quan

Tai Ji Quan ist eine chinesische Methode zur körperlichen und mentalen Schulung. Im Zusammenspiel von sanften Bewegungen aus der Selbstverteidigung und Atmung werden eine Vielzahl gesundheitsförderlicher Effekte erzielt. Die weichen und geschmeidigen Übungen des Tai Ji's bewirken ohne viel Muskeleinsatz eine enorm gesteigerte Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Die Verbindung aus Bewegung und Atmung aktiviert den Körper, beruhigt das vegetative Nervensystem besonders nach Stresssituationen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Die Mitarbeiter können die Techniken leicht umsetzen und spüren sofort wohltuende Effekte auf Ihrem Gesundheitstag.



DAUER: 30-60 Minuten  
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag  
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

## › Rücken-QiGong

Beim Rücken-QiGong mobilisieren und dehnen Sie Ihre Wirbelsäule durch fließende Übungen in alle Richtungen. Dadurch können selbst bei Mitarbeitern, die bereits Rückenbeschwerden haben, sehr schnelle und wohltuende Effekte, z.B. durch die Beseitigung von Verspannungen und Blockaden bewirkt werden. Durch die Verbindung von sanfter Bewegung und Atmung wird gleichzeitig Stress abgebaut und die innere Widerstandsfähigkeit und Leistungsfähigkeit gestärkt. Die Kombination spezieller Techniken hat darüber hinaus eine positive Wirkung auf die inneren Organe und fördert die Entsäuerung und Entgiftung dieser ganz ohne ins Schwitzen zu kommen. Deshalb eignet sich Rücken-QiGong so gut für den Einsatz im Unternehmen und speziell auf Gesundheitstagen.



DAUER: 30-60 Minuten  
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag  
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS