



Qi Gong und Yoga

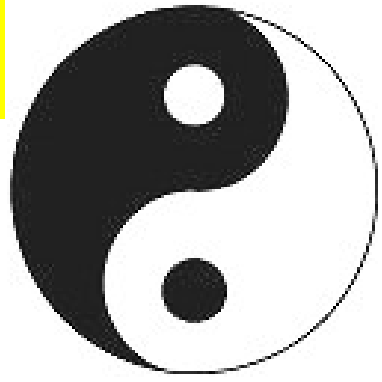
in der Ringerhalle RehaU

ZWEI

WORKSHOPS IM AUGUST

Wer während der Sommermonate „Qi Gong“ und/oder „Yoga“ üben oder auch nur einmal kennenlernen möchte, der ist bei uns an der richtigen Adresse – tanken sie Kraft und regenerieren Sie im Sommer in der Ringerhalle RehaU!

Qi Gong



Am dritten Wochenende im August, **Samstag, 15. und Sonntag, 16. August** lädt der RSC zu einem Intensiv-Workshop **„Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen“** in die Ringerhalle RehaU ein. An den beiden Tagen, jeweils von **9.00 bis 13.00 Uhr**, werden die Teilnehmer unter Leitung der ärztlich zertifizierten Qi-Gong- und Diplom Yoga-Lehrerin Elisabeth Affa-Bradley, Döhlau (E-Mail: QiGong.Yoga@web.de – Tel. 09286/965995) Qi Gong erlernen und anschließend in der Lage sein, sich ihr eigens Programm für zu Hause zusammenzustellen und zu üben!

„Erlernen und genießen Sie an diesem Wochenende Übungen, mit denen Sie Kraft für Körper und Geist tanken! Die Übungen werden Sie ganzheitlich ansprechen – sie sind gut für Wirbelsäule, Schultern, Becken, Knie und die Stimmung - Harmonie für die Seele - Wellness auf eine ganz besondere Art indem Sie lernen sich locker und geschmeidig zu bewegen!“

***** Ein Wochenende, das sich für ihre Gesundheit lohnt! *****

Qi Gong beeinflusst das vegetative, vom Menschen nicht steuerbare Nervensystem und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Tiefe Entspannung ist die angenehme Folge. Die chinesischen Bewegungsübungen sind für alle Altersgruppen eine sehr empfehlenswerte Form des Trainings!

Es bedarf keiner besonderen Voraussetzungen.

Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen.

Die Übungen sind eine Hilfe zur Selbsthilfe – auch für Ältere!

In China werden Qi-Gong Übungen von jungen und alten Menschen regelmäßig geübt. Mit langsamen, fließenden Bewegungen gleiten anmutig auch jung gebliebene "Alte" durch Parkanlagen. Wer einmal Lust verspürt, Qi-Gong Übungen auch ohne eine weite Reise nach China zu erleben, ist recht herzlich eingeladen zum Workshop in der Ringerhalle Rehau!

Die Kursgebühr beläuft sich auf 80 € (Mitglieder 60 €), wobei hier eine Kassenbeteiligung möglich ist.



**Hatha-
Yoga**

***** Ein Samstag, der sich für ihre Gesundheit lohnt! *****

Zwei Wochen später, am **Samstag, 29. August** werden gleich zwei weitere – Hatha-Yoga- Workshops angeboten –

"Yoga zum Kennenlernen":

Wollen Sie Yoga üben oder kennenlernen oder suchen nach einem qualifizierten Unterricht?

Dann kommen Sie zum Schnupper-Workshop von **9.00 - 13.00 Uhr** in die Ringerhalle.

Sie werden dort Körper- und Atemübungen, Konzentration und Tiefenentspannung erfahren und vieles über den Übungsweg des Yoga hören.



"Yoga und heilende Punkte":

Kennen oder üben Sie bereits regelmäßig Yoga und suchen nach einer Erweiterung der Erfahrung auf diesem Weg?

Dann kommen Sie zum Workshop von **13.00 – 17.00 Uhr!**

Sie werden dort Vertiefung bei Körper- und Atemübungen, Konzentration und Tiefenentspannung finden, aber auch heilende Punkte kennenlernen.

Durch beide Workshops führt Sie der erfahrene Yogalehrer Gerhard Lorenz, Schwarzenbach/Saale (Ausbildung und Mitglied beim Berufsverband Deutscher Yogalehrer - 15 jährige Erfahrung im Unterrichten von Yoga).

**Die Kursgebühr beläuft sich hier je Workshop auf 38 € (Mitglieder: 30 €)
für beide sind 70 € (Mitglieder: 56 €) fällig.**

Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie sich angesprochen fühlen von seinem Angebot an besonderen Körperhaltungen und Bewegungen. Der Yoga nennt diese Körperübungen „Äsana“ und sie versprechen Beweglichkeit, Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie des Körpers.

Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Nötig sind neben etwas Zeit und dem Platz für eine schmale Decke nur der Wille, es wirklich zu versuchen - und jemand der einen anleitet.

Viele Menschen, die so angefangen haben, machen über kurz oder lang die Entdeckung, dass sich hinter den Körperübungen des Yoga noch viel mehr verbirgt als ein Mittel zu mehr Beweglichkeit und Körperertüchtigung!

**Yoga bietet Harmonie und Entspannung,
hält unseren Körper auf sanfte Weise fit und gesund.**

Mit den Workshops möchte der RSC allen Interessierten die Möglichkeit in den Ferien bieten an nur zwei Vormittagen „Qi Gong“ oder an nur einem Tag „Hatha-Yoga“ entweder nur intensiv kennenzulernen oder auch zu üben!

Es verbinden sich dabei jeweils theoretisches Kennenlernen mit praktischen Übungen.

Der Besuch der Workshops - Qi Gong / Yoga - ist ohne das Vorhandensein jeglicher Grundkenntnisse auch für komplette Neueinsteiger möglich!

Anmeldung zu den Workshops, wie zu allen Kursen per Mail: info@rsc-rehau.de

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!