



Z-Ar-T
Atelier für Kunst
und Kunsttherapie



Z-Ar-T


Atelier für Kunst und Kunsttherapie


Schulstraße 26

73312 Geislingen

www.z-art-therapie-atelier.de

 Atelier für Kunst und Kunsttherapie

 Z-Ar-T

 atelierkunsttherapie

Verena Menzel

Tel.: 0174 98 22 005

E-Mail: buchung@z-art-therapie-atelier.de

Elke Bell

Tel.: 0160 96 259 545

E-Mail: el.be@z-art-therapie-atelier.de

Das Atelier liegt im 3. Stock.

Info / Anmeldung / Buchung unter

<https://z-art-therapie-atelier.de>

oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>

E-Mail: buchung@z-art-therapie-atelier.de



Tai Chi Chuan Qi Gong



Buchung auf Fitogram



auf der Homepage

Kursleitung

Elke Bell

Übungsleiterin C Sport mit Älteren, Fachübungsleiterin C, seit 2016 Kursleiterin Qi Gong, in Ausbildung zur Tai Chi Chuan Lehrerin



Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst und wird vor allem als Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit und der Meditation dient. Die sanften, langsamen, gleichmäßigen und ruhigen Bewegungen werden in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt, dabei wechseln sich Anspannung und Entspannung, Bewegung und Gegenbewegung laufend ab. Die fließenden Bewegungen stärken das Gleichgewicht, geben Kraft, beruhigen und entspannen zugleich.



<https://z-art-therapie-atelier.de>

Qi Gong

Qi Gong sind Bewegungs- und Atemübungen zur Stärkung der Lebensenergie.

Durch die Konzentration auf den Atem und durch regelmäßiges Üben wird der Energiefluss im Körper angeregt, und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Kombination aus Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung vermittelt Entspannung und innere Ruhe.

