



Neues Kursangebot

Gesundheit und Vitalität

Eine neue Abteilung "Gesundheit und Vitalität" ab April 2018.

Die vielen Anfragen über ein Programm im Gesundheits- und Vitalitäts- Bereich hat mich veranlasst einen festen Kurs, mit fortlaufendem Angebot im Shaolin Wahnam Institut anzubieten.

Inhalt:

Den Kursteilnehmern wird folgendem ein wechselndes Programm angeboten:

- Qi Gong
- Nei Gong
- Yang Shen
- Stretching
- Massageformen
- Akupressur
- Taijiquan
- und anderen Übungsformen

eben alles was die Gesundheit und die Vitalität fördert.

Alle diese Übungen fördern und unterstützen die Gesunderhaltung und Heilung auf körperlicher, energetischer, geistiger und seelischer Ebene. Klassische Übungen und moderne Erkenntnisse werden hier vereint.

Ein ruhiger und friedvoller Geist wird sich einstellen und somit wird man den Alltag ohne Stresssymptomatik lächelnd bewältigen.

Die Übungsstunden werden sich hauptsächlich nach den Bedürfnissen der Gruppe, der jeweiligen Jahreszeit so wie nach einem fortlaufenden Programm orientieren.

Alle Übungen werden so vermittelt das sie Zuhause selbständig ausgeführt werden können.

Körper-Bewusstsein, Energie-Bewusstsein und Spirituelles Bewusstsein werden geschult.

Ziel:

Den Körper frei von Blockaden machen, so das dass Qi (Vitalenergie) besser zirkuliert. Dies fördert die Gesundheit, die Vitalität und die Langlebigkeit. Die erlangte Gesundheit und Vitalität lässt sie eine große Lebensfreude empfinden und der Stress findet keinen Zugang.