

Dienstag, 3. Januar 2012

---

<b>Bezirk:</b>	Pankow (Pa)
<b>Ansprechpartner/in:</b>	Herr Andreas Noack; Tel.: (030) 90295 1710; Fax: ~1701; noack@vhspankow.de
<b>Kursnummer:</b>	Pa3334-F
<b>Kurstitel:</b>	WOLKENHÄNDE - Tai Ji und Qigong für alle
<b>Untertitel:</b>	
<b>Beschreibung:</b>	Dieser Kurs ist geeignet für alle Menschen, die einfache Grundübungen aus dem Schatz der chinesischen Bewegungskünste erlernen möchten. Wir machen Dehnungs- und Lockerungsübungen als Vorbereitung und massieren uns selbst. Danach lernen und üben wir meditative Bewegungen aus dem Tai Ji und Qigong. Sanft werden der Körper gedehnt und gelockert, die Beweglichkeit und Koordination verbessert und die Atmung vertieft. Durch die innere Vorstellung von Bewegungsbildern werden die Gedanken ruhig und wir können entspannen. Für "Wolkenhände" zum Beispiel bewegen sich die Hände wie ziehende Wolken. Tai Ji und Qigong in der Gruppe zu Musik machen besonders viel Spaß, trotzdem kann jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten üben.
<b>Zusatzinformationen:</b>	
<b>Änderungsinfo:</b>	Bitte lockere Kleidung, Sportschuhe oder warme rutschfeste Socken und etwas zu trinken mitbringen. Der Zugang ist barrierefrei mit Fahrstuhl vom Hof.
<b>Kursleiter/in:</b>	Fried, Marita
<b>Unterrichtseinheiten (45Min):</b>	16 UE
<b>Entgelt:</b>	36.60 EUR
<b>Ermäßigt:</b>	19.80 EUR
<b>Veranstaltungsort/Termin(e):</b>	Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, 10405 Berlin, Prenzlauer Allee 227, Aula Mo, 16.04.2012, 16:15 - 17:45 Mo, 23.04.2012, 16:15 - 17:45 Mo, 07.05.2012, 16:15 - 17:45 Mo, 14.05.2012, 16:15 - 17:45 Mo, 21.05.2012, 16:15 - 17:45 Mo, 04.06.2012, 16:15 - 17:45 Mo, 11.06.2012, 16:15 - 17:45

Dienstag, 3. Januar 2012

---

Mo, 18.06.2012, 16:15 - 17:45