

Textorbad



Kurse im Gymnastiksaal Frühjahr 2012

Kursbeginn Hatha-Yoga	Mittwoch 1. Februar – 4. April * 09:00 – 10:30		10 Std. 120,--€
Kursbeginn Qi Gong/Tai- Chi-Chuan	Mittwoch 8. Februar – 28. März 2012 18:00 – 18:45 *		10 Std. 120,-- €
Tanzen für Jung und Alt	Dienstag 09:00 – 10:30	Dienstag 10:30 – 12:00	Anmeldung und Preise Folklore Tanzensemble Slawia, Tel.: 612578

* schwimmen am gleichen Tag inklusive. Anmeldung ab sofort. Mindestteilnehmer 5 Personen.

* Einsteigen in bestehende Kurse nach Absprache möglich Textorbad, Tel.: 271089- 1500

. Bäderbetriebe Frankfurt, info@bbf-frankfurt.de; www.bbf-frankfurt.de,

Hatha-Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre und Wissenschaft für eine bewusste Entwicklung von Körper und Geist. Sie umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen wie Asanas, (Körperhaltungen), Pranayama (Atem) und Meditation. In unserem Kurs wird Hatha-Yoga praktiziert. Mithilfe von Entspannungs-, Atem-, und Konzentrationsübungen finden Sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die verschiedenen Asanas aktivieren die Muskelkraft, fördern Flexibilität sowie den Gleichgewichtssinn. Sie finden zu einer verbesserten Lebensqualität und Gesundheit. Gezielte Entspannungs- und Atemübungen geben darüber hinaus die nötige Ruhe und Ausgeglichenheit.

Qi Gong/ Tai –Chi-Chuan

ist eine traditionelle chinesische Kunst zur Kultivierung von Körper, Seele und Geist. Qigong beinhaltet sowohl Atem- als auch Bewegungsübungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit (Seele und Geist) und der Flexibilität (Körper) durch Anreicherung und Harmonisierung des Qi (Lebenskraft und Energie). Die ruhig und fließenden Übungen sind einfach vom Ablauf. Sie harmonisieren den Energiefluss im Körper und führen zu einem ausgeglichenen Zustand. Ziel ist:“ die Gesundheit des Waldarbeiters, die Geschmeidigkeit des Kindes und die Gelassenheit des Meisters/ der Meisterin“.

Folkloretanz

Internationale Gruppentänze vorwiegend aus Osteuropa. Für jeden geeignet, auch ohne Partner.