



das andere spa

## Ai Chi ab Januar 2019



mit Erika Falliero

Ai Chi wurde vom Japaner Jun Konno, dem ehemaligen Trainer des Japanischen Nationalschwimmteams, entwickelt. Es ist eine Kombination von Tai Chi Konzepten mit Shiatsu und QiGong Techniken. Dabei steht man in schultertiefem, warmem Wasser und verwendet eine Kombination aus tiefer Atmung und langsam ausgeführten, weiten Bewegungen der Arme, Beine und des Rumpfes. So werden die Muskulatur und die Meridiane gedehnt, die Gelenke physiologisch mobilisiert. Durch das Wiederholen der einzelnen Übungen stellt sich Harmonie ein, der Geist kommt zur Ruhe, der Atem fließt. Die Langsamkeit erlaubt Reflektion und Selbstbeobachtung. Für alle geeignet, die in der Schwerelosigkeit des Wassers Gleichgewicht und Körperbewusstsein, sowie Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer stärken wollen.

ZEIT	TAG	Beginn	Ende
20:00 – 20:45 Uhr	Montag	14.01.2019	08.04.2019

In den Ferien finden die Kurse NICHT statt.

Kursgebühr: 240,- Euro (12x)

Anmeldung: [www.livingsenses.net/ai-chi.html](http://www.livingsenses.net/ai-chi.html)

Veranstaltungsort: Living Senses, Zieglerweg 9a, 82335 Berg  
Tel.: 08151-2686480, [info@livingsenses.net](mailto:info@livingsenses.net), [www.livingsenses.net](http://www.livingsenses.net)