

Faszientraining und Qigong am Vormittag

**Neue Mittwoch-Kurse
ab 3. Oktober 2018**



Wieder startet das Herbstsemester mit neuen Vormittags- und Abend-Kursen, die auch wechselweise besucht werden können: Anfang Oktober starten die Vormittagskurse.

Faszientraining von 9:00 bis 10:00 Uhr

Inhalt: Unter Faszien versteht man ein lebendiges Gewebe, das ohne Unterbrechung von Kopf bis Fuß unseren gesamten Körper durchzieht und ihm Struktur, Festigkeit sowie Elastizität verleiht. Jede kleinste Muskelfaser ist von einer Faszie umhüllt und der höchste Prozentsatz der Kraftübertragung erfolgt über die Faszien. Auf Stress können Faszien mit Anspannung und Schmerz reagieren - etliche Formen der Rückenschmerzen finden hier ihre Ursache. Auch geht man heute davon aus, daß einer Gelenkproblematik häufig ein Ungleichgewicht in der Faszienspannung vorausgeht. Durch eine gezielte Gymnastik wollen wir dem entgegenwirken und unsere Faszien stark und geschmeidig erhalten.

Faszientraining zielt darauf ab,

- sog. Verklebungen innerhalb des Gewebes zu lösen,
- die Faszien zu dehnen,
- die Elastizität zu fördern
- das eigene Körperempfinden zu verbessern

Und für den Abend:

Herz-Kreislauftraining mit Faszienfitness von 20:00 bis 21:00 Uhr

ab 10. Oktober in der Nordschule Eingang Polytechnik _Ausschreibung folgt –

Qigong für alle von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wir werden uns mit sanfter Bewegung entspannen, das Gleichgewicht fördern, das Immunsystem stimulieren und die Organfunktionen harmonisieren.

Schwerpunkt in diesem Kurs ist das „**gesundheitsschützende Qigong**“ nach Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Eigens entwickelte Übungen helfen, den Qi-Fluss in allen Hauptmeridianen unseres Körpers anzuregen und bewirken einen wohltuenden Start in den Tag.

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursort ist Lienz: Pfarrsaal Heilige Familie Lienz, Andreas-Hofer-Str.42

Kursbeitrag je Kurs (Faszientraining oder Qigong) 89 €,
die Kombination beider Kurse (8x 2 Std) in Lienz 158,00€

Weitere Informationen (auch zu Kursen wie Taijiquan, Qigong am Abend, Qigong und andere Übungen für die Augen, Herz-Kreislauf-Training Übungsgruppe und Trainingsgruppe) und Anmeldung bei der Kursleiterin: Dipl.-Sportlehrerin Claudia S. Cappel, Tel.: 0664 9198607, info@lebenistbewegung.eu, www.lebenistbewegung.eu



Leben ist Bewegung - Schule für asiatische

Bewegungskunst, Taijiquan, Qigong, Präventionssport und Massage

La vita è movimento - Scuola per l'arte asiatica del movimento,
Taijiquan, Qigong, sport per la prevenzione e massaggi.

Dipl.-Sportlehrerin (Univ.) Claudia Sophia Cappel

A-9991 Dölsach, Gödnach 11a,

Tel.: +43.664.9198607,

info@lebenistbewegung.eu, www.lebenistbewegung.eu

Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitshunderter in Körperarbeit und Entspannung in den Fachbereichen Qigong/Taijiquan sowie Massage/Heilmassage sowie als qualitätsgestütztes Angebot im Bereich Bewegung mit Faszientraining / Fascial Fitness (R) und Herz-Kreislauf-Prävention

