

Mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag durch Taiji in Bad Harzburg



Suchen Sie Entspannung - leicht integrierbar in Ihren Alltag – mit wenig Zeitaufwand und ohne aufwendiges Equipment? Dann ist Taiji genau das Richtige für Sie!

Erreichen Sie durch Taiji, dem chinesischen Schattenboxen, mehr Gesundheit, Flexibilität und Standhaftigkeit in allen Lebenslagen.

Als Taiji-Kursleiterin und Orthopädische Rückenschullehrerin zeige ich Ihnen in meinen Kursen kleine, gezielte Übungen, die Ihnen auch zwischendurch im Alltag zu Entspannung und Stabilität verhelfen.

Abhängig vom Wetter und der Jahreszeit finden die Kurse im Freien oder live online statt. Unterstützend für Daheim biete ich Ihnen zusätzlich spezielle Übungsvideos an.



Kursort: Bad Harzburg vor der Asklepios-Klinik (Ilsenburger Str. 95, 38667 Bad Harzburg):

- **montags** 18:00 - 19:00 Uhr
- **dienstags** 14:30 – 15:30 Uhr (Anfängerkurs startet ab 26.04.2022 draußen)
- **freitags** 14:30 - 15:30 Uhr

Kleidung: lockere Kleidung und Turnschuhe

Kosten: 50,- €/ Kurskosten Monat bzw. 1 Schnupperkurs (4er-Karte)

Die Gebühr für den Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs (je 12 Kursstunden) wird im Rahmen der Präventionsmaßnahmen von den gesetzlichen Krankenkassen mit etwa 80% bis zu 100% bezuschusst.

Verbindliche Anmeldungen mit Namen, Adresse und Handynummer unter:

Heilpraktikerin Gerlinde Albers: www.alberspraxis.de oder Tel. 05322/ 905 31 61

Bleiben Sie mit Taiji geistig und körperlich fit – von der Jugend bis ins Alter.