

Betriebssport in der Commerzbank

Tai Chi

Machen Sie Schluss mit Hektik und Stress.

Entdecken Sie eine neue Art der Entspannung.

Eine Kombination von Körpertherapie und Bewegungslehre.

Die zentrale Übung im Tai Chi Chuan ist die so genannte Form. Die Form ist ein ruhiger und fließender Bewegungsablauf. Die reichhaltigen Übungsprinzipien, die innerhalb der Form trainiert werden, führen die Übenden nach und nach zu größerer körperlicher und psychischer Gesundheit und somit zu wesentlich größerem Wohlbefinden und besserer Belastbarkeit. Dabei stärken wir unsere Gesamtkonstitution und optimieren unsere Stressbewältigungskompetenzen.

Im Kontakt mit anderen Personen erfahren wir, wie sich trotz der Weichheit der Bewegungen eine außergewöhnliche innere Kraft entwickelt.

Ein Hilfsmittel ist der Übungsstab IDOGO®, er hilft uns dabei, sehr schnell und effektiv diese traditionelle Technik und deren Grundprinzipien zu erlernen.

Inhalte :

- **IDOGO® Chi Kung: Sechs Übungen für den Alltag, Meridianöffnungsübungen**
- **Dynamische IDOGO®-Form (für Fortgeschrittene)**

Anfänger*innen sind jederzeit willkommen

Wo:

Clubhaus der Germania
Gymnastiksaal

Wann:

Dienstag, 17:30 - ca. 19:00 h



Kontaktdaten:

Patricia Neumann
Thomas Lange

Tel +49 69 9353 44996
Tel +49 69 9353 46150

patricia.neumann@commerzbank.com
thomas.lange2@commerzbank.com

