

(16038) Meridian-Gymnastik

04.04.2016 (17:30 - 18:30)

zur Dehnung der 12 Meridiane

Die Meridiangymnastik hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Dort bedeutet ungestörtes Fließen der Lebensenergie in den Meridianen körperliche und geistige Gesundheit.

Meridiane sind Energiebahnen im Körper, die den inneren Organen (z.B. Leber, Galle, etc.) und einem bestimmten Muskel zugeordnet sind. Wenn die Energie fließt, fühlen wir uns wohl und sind gesund. Einflüsse wie Stress, Sorgen, Überbelastung, äußere Reize, Hormonumstellungen u.a. können diesen Fluss stören, dann fühlen wir uns unwohl und können krank werden. Unausgeglichenheit, Schmerzen, Müdigkeit etc. sind die Folgen eines Energiestaus.

Die Meridiangymnastik stimuliert und harmonisiert gezielt den Energiefluss im Körper.

Die Übungen lösen Verspannungen und helfen zu entspannen, sie regen die jeweilige Organfunktion an, machen wach, munter und laden so die Energiebahnen auf oder beseitigen Blockaden in den Meridianen.

Meridiangymnastik ist einfach, kurz, effektiv, leicht zu erlernen und eine ideale Hilfe zur Selbsthilfe. Sie erfordert kein sportliches Können und ist bei vielen Gelegenheiten einsetzbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Beginn: Montag, 04.04.16, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 40,00 € Mitglieder 32,00 €

Referentin: Angelika Gerken, 04761 747317

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung

