News

News: Ganzheitlicher Ansatz für Körper und Geist

Beigetragen von JNN am 18. Feb 2025 - 16:29 Uhr

Für ein Mehr an Glück und Zufriedenheit und für ein Weniger an Steifheit und Stress: Das verspricht der Tai-Chi-Workshop, der auf Juist stattfinden soll. Fünf Tage lang widmen sich die Teilnehmer der Verbesserung ihres Körperbewusstseins und ihrer Gesundheit.

Im Tai-Chi-Workshop findet ein Fokus („más“) auf Stabilität, Harmonie und Entspannung sowie Achtsamkeit, Energie und Präsenz im Moment statt. Zu erreichen sind diese Ziele durch ganzheitliche Übungen aus den Bereichen Tai-Chi und QiGong. Diese Übungen werden nach dem Workshop auch im Alltag umgesetzt und sorgen somit dauerhaft für eine Verbesserung der mentalen und körperlichen Gesundheit.

Vom 03. bis 07. März 2025 findet auf Juist der Tai-Chi-Workshop „menos es más“ statt. Der spanische Titel kommt durch die spanischen Wurzeln des Kursleiters Rudolfo Simón zustande, der als erfahrener Physiotherapeut und Körperarbeitslehrer den Tai-Chi-Workshop konzeptioniert hat. Der Workshop findet an diesen fünf Tagen jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr statt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse aus den Bereichen QiGong oder Tai-Chi notwendig.

Alle Informationen und die Möglichkeit zur Buchung finden sich auf der Website juist.de:
https://www.juist.de/erleben/veranstaltung/detail/tai-chi-workshop-menos-es-mas

TEXT: KURVERWALTUNG JUIST
FOTO: MONICA LEONARD

Article pictures