

ATME DICH FREI

TAI CHI & ATEMFORM



www.tai-chi-im-park.de

WELCHE ATEMFORM SCHENKT DIR MEHR ENERGIE?

„ATME DICH FREI“ RICHTET SICH AN MENSCHEN, DIE ...

- EINEN GUT STRUKTURIERTEN EINSTIEG INS TAI CHI CHUAN ERHALTEN MÖCHTEN
- SICH DURCH EINE BEWUSSTE UND TIEFE ATMUNG MEHR MIT SICH SELBST VERBINDEN WOLLEN
- IHREN ATEM IN LEISTUNGSSITUATIONEN BESSER EINSETZEN MÖCHTEN, Z.B. PRÄSENTIEREN ODER SINGEN
- IN DER BEWEGUNG ZUR RUHE KOMMEN WOLLEN STATT IN DER KLASSISCHEN SITZMEDITATION
- EINEN GEISTIGEN UND KÖRPERLICHEN AUSGLEICH ZUM ALLTAG SUCHEN

IM EINZELTRAINING ENTHALTEN SIND:

- 60 MINUTEN 1:1-UNTERRICHT IN DÜSSELDORF
- BESTIMMUNG DEINER ATEMFORM
- BASISÜBUNGEN ZUR EINFÜHRUNG INS TAI CHI CHUAN
- TAI CHI-BERATUNG

BONUS:

WORKBOOK MIT ZUSÄTZLICHEN INFORMATIONEN ZU DEINER ATEMFORM SOWIE WEITERFÜHRENDE LINKS UND LITERATURHINWEISE

DEINE INVESTITION: EINMALIG 110 EURO