

Frühlings-Workshop

In der Zeit des Frühlingserwachens bieten wir einen Frühjahrsworkshop an, um die inneren Kräfte aufzuwecken und Raum für neue Visionen zu schaffen.

Sonntag, den 15. April 2018

Frühling – Holz – Leber

Kraftvoll in den Frühling starten mit Yoga, Qigong und TCM

Zeit: **Sonntag Nachmittag** von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: SV Blau-Gelb, Darmstadt-Kranichstein, Elisabeth-Selbert-Straße 27, 1. Stock

Kosten für 3 Stunden: **Vereinsmitglieder: 20 EUR, Nicht-Vereinsmitglieder: 30 EUR**

Info und Anmeldung: wirbelsaeulengymnastik@sv-blaugelb.de

YOGA UND QI-GONG

beim SV Blau-Gelb in Kranichstein

Die Abteilung Wirbelsäulengymnastik des Sportvereins Blau-Gelb e.V. bietet 2 x wöchentlich (montags und freitags)

Yoga- und Qi-Gong-Übungsstunden an.

Vorteile beider Techniken:

- helfen, **Schmerzen** zu vermeiden und zu lindern
- stärken durch gezielte Übungen den **Rücken**, aber auch den ganzen Körper, Geist und Seele
- bringen sozusagen alles in Einklang und können **Blockaden** auflösen

Beide Übungsformen sind als vorbeugende gesunderhaltende Maßnahme unbedingt empfehlenswert.

Qi-Gong wird auch als Ergänzungstherapie bei verschiedensten Krankheiten eingesetzt.

Gäste sind zu den regelmäßigen Übungszeiten jederzeit herzlich willkommen und können zur Probe 1-2 Stunden einfach ausprobieren, ob ihnen diese Form der Bewegung gefällt.

Mehr Hintergrundinfos zu Yoga oder Qi-Gong oder auch TCM gibt es in den regelmäßig stattfindenden **Workshops**, die ebenfalls auf der Homepage der Abteilung Wirbelsäulengymnastik beim SV Blau-Gelb, Darmstadt-Kranichstein angekündigt werden.