

Du bist  lich willkommen !



## Mitmachangebote für deine Gesundheit und Wohlbefinden

Spüre die eigene Kraft, lerne dich selbst besser kennen und finde deine Mitte

### I. Qigong oder Yoga regelmäßig praktizieren:

**Ab Montag, den 9. September 2024** beim Sportverein Blau-Gelb in Darmstadt Kranichstein:

Montags 17:00-18:00 Uhr = „Ba Duan Jin“ = Die 8 Brokate

Freitags 17:00-18:00 Uhr = „Shibashi“ = Die 18 Bewegungen der Harmonie

Beide Kurse beinhalten mind. 12 Unterrichtsstunden und dauern voraussichtlich bis Ende Juni. Für die Teilnahme ist eine Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich. Ein Einstieg ist auch später noch nach vorheriger Absprache möglich. Kosten für Nicht-Vereinsmitglieder: 120 EUR.

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Kurse werden angeleitet von Christine Cramer, die seit vielen Jahren Yoga und Qigong in der Abteilung Wirbelsäulengymnastik des Sportvereins Blau-Gelb anbietet.

### IMMER montags und freitags:

Montags 18:00-19:00 Uhr = Yin / Yang Yoga (sanftes Dehen auch für Anfänger)

Freitags 18:00-19:00 Uhr = Hatha Yoga (auch für Anfänger geeignet)

### II. „Kleine Auszeit“ am Samstag, den 31. August 2024, von 13:30 bis 16:00 Uhr

Die Workshops enthalten viele theoretische Informationen und praktische Erfahrungen über das Meridiansystem in der TCM. Dieser Workshop widmet sich speziell dem Element Erde, welches dem Energiekreislauf Milz/Magen zugeordnet ist. Dieser Meridian hat über die Kontrolle des Verdauungssystems, also der Umwandlung der aufgenommenen Energie, einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die gesamte Workshopreihe findet an fünf Samstagen beim Sportverein Blau-Gelb e.V. im Jahreszyklus statt und orientiert sich an der „5-Elemente-Theorie entsprechend der TCM“. Jeder Workshop widmet sich einem anderen Element, findet in der entsprechenden Jahreszeit statt und ist in sich abgeschlossen. Wer alle fünf Workshops besucht, hat am Ende einen universellen Überblick über alle fünf Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.

### III. NEU: Tuina-Massage

Eine weitere Säule der Gesunderhaltung entsprechend der TCM ist die Tuina-Behandlung. Seit Januar 2024 biete ich Tuina-Massage für Frauen in Darmstadt an. Die Dauer einer Massage kann individuell angepasst werden und liegt zwischen 30 und 60 Minuten. Hier darfst du einfach entspannen, genießen und dich wohlfühlen.

Mehr Informationen gibt es auf der Webseite des Sportvereins:

<https://www.sv-blaugelb.de/abteilungen/wirbelsaeulengymnastik/>

Anmeldungen für alle Angebote sind ab sofort möglich.

Bitte schreibe eine E-Mail an: [wsg@sv-blaugelb.de](mailto:wsg@sv-blaugelb.de)

*Christine Cramer*

