



Therapien aus Fernost - Den ganzen Menschen heilen

Die China Academy mit ihren traditionellen
chinesischen Heilmethoden

Tai-Chi

Tai-Chi ist eine in jedem Alter erlernbare Philosophie und Lebenskunst. Innere Energiezentren des Körpers werden durch die ausbalancierten Bewegungen des Tai Chi geöffnet. Die hierzu notwendige Konzentration wirkt beruhigend auf das ganze Nervensystem und steigert Flexibilität und Leistungsfähigkeit. Bewegung bei äußerer Ruhe führt zu innerer Gelassenheit und ergibt ein harmonisches Ganzes.

Diese gesundheitsfördernde und entspannende Wirkung findet sich vor allem in der langsamen Form des Tai-Chi. Sie ist eine Folge von natürlichen Bewegungen, die langsam, locker und fließend ausgeführt werden. Die Bewegungen der Form entfalten sich ohne Kraft auf natürliche Weise durch die Gelenke hindurch. Sie werden dabei korrekt und präzise ausgeführt und von einer natürlichen Atmung begleitet. Der Geist ist entspannt, ohne sich stark anzustrengen oder gar abzumühen, in einem Zustand natürlicher Behaglichkeit und Ungezwungenheit.

Zusammenfassend bedeutet Tai-Chi:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Bewegungskunst
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Kreativitäts- und Gedächtnisschulung
- Meditation
- Heilgymnastik



Kinder ,Erwachsene ,Senioren

Weitere Infos :

AIMCC Ltd.

Schloßstraße 95
12163 Berlin

Tel. : 030 / 818 20 518

Fax : 030 / 818 20 524

info@aimcc.de
www.aimcc.de