



Kurs DO IN – Meridian-Stretching

(max 15 Teilnehmer)

Dies sind wirksame Übungen, die ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Energiemeridiansystem haben (z.B. Akupunktur und Shiatsu).

Die Übungen zielen auf :

- uns flexibler und damit stärker zu machen.
- die richtige Atmung und das Haltungsgleichgewicht zu fördern.
- jegliche Disharmonie oder Störungen (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, etc.) zu lindern.
- ein größeres Körperbewusstsein und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln
- den Energiefluss im Körper auszugleichen
- ein Gefühl von mehr Vitalität und psycho-physischem Wohlbefinden zu vermitteln.

Die vorgeschlagenen Übungen haben keine Kontraindikationen und richten sich an all jene, die in jedem Alter ihre Gesundheit und Vitalität erobern oder verbessern wollen.

Bozen: freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
ab 17.01. bis 22.05.2020 - 16 Einheiten;

Betrag: € 120,00 zzgl. Mitgliedsbeitrag 2020 € 10,00 bzw. € 12,00

Wo: Turnhalle der Grundschule „G.Rodari“, St. Vigilstr. 15 - BZ

Referentin: Luana Tomini

Anmeldung: ab sofort



IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 – Intesa San Paolo, BZ
info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel. **3404148722**

Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten

Corso DO IN – Stretching dei meridiani

(max 15 partecipanti)

Si tratta di esercizi efficaci che affondano le loro radici nella Medicina Tradizionale Cinese e nel sistema dei meridiani energetici (su cui operano ad esempio l'agopuntura e lo shiatsu).

Gli esercizi hanno lo scopo di :

- renderci più flessibili e dunque più forti
- favorire una corretta respirazione e un maggior equilibrio posturale
- alleviare eventuali disarmonie o disturbi (mal di testa, insonnia, dolori alla schiena ...)
- sviluppare una maggior consapevolezza del proprio corpo e una maggior capacità di concentrazione
- equilibrare il flusso energetico nell'organismo
- fornire un senso di maggior vitalità e di benessere psico-fisico

Gli esercizi proposti non hanno controindicazioni e sono rivolti a tutti coloro che, a qualsiasi età, vogliono conquistare o potenziare la propria salute e vitalità.

Bolzano: venerdì, ore 18.00 -19.00
dal 17.1 fino al 22.5.2020 - 16 incontri

Importo: € 120,00 + quota associativa 2020 di € 10,00 /12,00

Dove: palestra scuola “G.Rodari”, via S. Vigilio 15 - Bolzano

istruttrice: Luana Tomini

Iscrizione: da subito