



TAIJI  NORDHEIDE

Jutta Besser-Lahtz
Lehrerin für Taijiquan und
Meditative Energiearbeit

Taijiquan & Qigong Netzwerk und DDQT lizenziert

A m B ü s e n b a c h 5 6

2 1 2 5 6 H a n d e l o h

T e l : 0 4 1 8 7 - 6 0 9 1 1 0

www.taiji-nordheide.de

e-mail: j.besser-lahtz@taiji-nordheide.de



Konzept für Senioren-Qigong

Inhalt:

vermittelt bzw. ausgeführt werden Übungen zur besseren Energieversorgung des Körpers und des Gehirns, Übungen die die Durchblutung fördern, die Beweglichkeit erhalten bzw. fördern, das Koordinationsvermögen steigern und die Balance und das Gleichgewichtsgefühl erhalten.

Durch die ruhigen, fließenden Qigong-Bewegungen werden die Leitbahnen (Meridiane, die in der Akupunktur durch Nadeln geöffnet werden) aktiviert bzw. stimuliert. Das löst Blockaden, verbessert so den Energiefluss in die Körperorgane und führt zu - besonders für ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen - schonenden Bewegungen.

Qigong und Taiji wirken lindernd bei Arthrose, Osteoporose und Rheuma.

Mit dem sogenannten Taiji-Schreiten wird ein sicheres Gehen über eine gute Erdung und Entspannung in die Füße hinein trainiert und somit Sturzprävention betrieben.

Unterrichtsgestaltung:

Gefördert werden eine freundliche lockere Atmosphäre und ein Gruppengefühl durch eine Unterrichtsführung die durch natürliche Heiterkeit und positive Gefühle gegenüber älteren Menschen geprägt ist. Das überträgt sich sehr schnell auf alle Teilnehmer und fördert die Effizienz der Übungen. Körper und Geist arbeiten zusammen und werden auch als Einheit trainiert.

Ich arbeite mit der Phantasie der Menschen, lasse positive inspirierende Vorstellungen in die Übungen einfließen, die das Wohlbefinden steigern und die Entspannung fördern.