



Der aktuelle ONLINE Stundenplan:

PROGRAMM IM AUGUST/SEPTEMBER 2021

MONTAG - 18:30 - 19:45 h

FREIES BEWEGEN mit MATHIAS BRÜHLMANN

DIENSTAG - 10 -11 h

GEGEN CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

ÜBUNGEN ZUR VORSORGE UND BEI DIABETES | INNERE ÜBUNGEN ZUM
ÖFFNEN DER LEITBAHNEN - im STEHEN und SITZEN

MITTWOCH - 10 -11 h

RUND UM DIE ATMUNG

DIE ATMUNG STÄRKEN IM SITZEN UND STEHEN |
HEILENDE LAUTE - MEDITATION MIT ATMUNG & TÖNEN

DONNERSTAG - 17:45 -18:30 h

PHYSISCHES TRAINING

ÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE AUS MAWANGDUI |
ACHT BROKATE - BA DUAN JIN

DONNERSTAG - 18:30 -19:15 h

TAIJI SPORT

TAIJI QUAN - GRUNDLAGEN - SCHRITTE - TECHNIK
YANG - CHEN - SUNSTIL

FREITAG - 09:30 -10:30 h

ORGANPFLEGE

HERZ- und KREISLAUF STÄRKEN - im STEHEN und SITZEN | MEDITATION
für das HERZ | DIE SEHKRAFT DER ERWACHSENEN STÄRKEN

SAMSTAG - 10 -11:30 h

WEBINAR JEDEN SAMSTAG MIT NEUEN THEMEN

AUGUST/SEPTEMBER: WARM UP MIT STRETCH am BODEN und GESUND
ERHALTENDE ÜBUNGEN - TEIL 1 und 2 | ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DES
STOFFWECHSELS _ MAGEN und MILZ im STEHEN und SITZEN | ÜBUNGEN
für die WIRBELSÄULE aus MAWANGDUI

ONLINE PROGRAMM 2021