

SV-Hegnach 1947 e.V. Turnabteilung

Neues Kursangebot für Körper Seele und Geist

KA HA

KAHA stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“, „mutig“, „energiegeladen“.

Es ist ein neues Kursprogramm, das dem Teilnehmer über die Ausführung von langsamen Bewegungen hauptsächlich im Stand genügend Zeit gibt, jede Bewegung effektiv ausführen und spüren zu können. Dabei stehen im Mittelpunkt Bewegungen, die dem Qi Gong, Tai Qi, Yoga, Rückenschule und Sturzprophylaxe entstammen sowie inspiriert sind vom Kursprogramm „AROHA“

KAHA@ im Detail

Langsam und fließend geht bei KaHa eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Elemente stammen oder sind inspiriert von verschiedenen Bewegungskonzepten. Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden.

Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Energiefluss) im Körper.

**Weitere Infos
Unter →**



**Jeden Dienstags um 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Neuer Hegnacher Scheunenladen
im Seminarraum, Schickhardtstraße 55
71334 Hegnach
Anmeldung unter:0152-53935387**