

# Bewusst in den Tag

„...werd´ stark wie ein Holzfäller,  
weich wie ein Baby,  
und gelassen wie ein Weiser...“ \*

Gerade in der momentanen Zeit, in der wir sehr gefordert und belastet sind, ist es besonders wichtig gut auf sich selbst aufzupassen. Nur wenn es mir selbst gut geht, ich für meine eigene Gesundheit und mein Wohlbefinden Sorge, werde ich widerstandsfähiger. Ich kann die Probleme des Alltags gestärkt angehen und auch selbst für meine Familie oder andere Menschen eine Stütze sein. Nutzen Sie diesen Kurs genau dazu...

Mit verschiedenen Übungen aus dem **Qigong** und dem **Taijiquan** bereiten wir Körper und Geist auf den Tag vor. Die Übungspraxis besteht darin, den Körper korrekt auszurichten, die Gelenke, Muskulatur und Sehnen zu lockern, uns mit unserem Atem und Körper wieder in Verbindung zu bringen und unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Nach diesem Training fühlt man sich gestärkt, entspannt und frisch für den Tag. Der Kurs ist für **Anfänger** geeignet.

Das Konzept stammt aus dem Taijiquan und Qigong Unterricht der **Kempokan** Kampfkunst Schule Heidelberg, [www.kempokan.de](http://www.kempokan.de) .

Kursleitung: Catrin Schmidt-Herzog

- langjährige regelmäßige Kampfkunstpraxis seit 2000, Schwerpunkt Kempokan Kampfkünste
- seit ca. 2003 Lehrerin für Kampfkunst für Kinder, Anleitung unterschiedlicher Gruppen im KEMPOKAN Heidelberg, Kampfkunstabteilung TSG Rohrbach, Heidelberg
- Zertifizierte Budopädagogin (BvBP)
- Erziehungswissenschaftlerin, M.A.

Zeiten: Kurs 1) 10. März – 7. April, 5 Termine

Kurs 2) 28. April – 2. Juni, 5 Termine (26.05. Feiertag kein Unterricht)

Kurs 3) 23. Juni – 21. Juli, 5 Termine

Immer Donnerstags 8.00-9.00 Uhr (→ in den Schulferien und an Feiertagen findet kein Unterricht statt!)

Ort: Unterricht per Video Konferenz, Jitsi Meet (free video conferencing software)

Kosten: 45 € pro Kurs

Kleidung: bequeme luftige Kleidung

**Anmeldung bitte unter: [kempokan\\_hd@yahoo.de](mailto:kempokan_hd@yahoo.de)**

**Betreff: Bewusst in den Tag, Kursnummer „1,2 oder 3“**

\* Altes chinesisches Sprichwort des Taijiquan.