

# Schnuppermittag für Körper und Geist

des JC Bietigheim e.V.

Samstag, den 08.10.2016,

13.00 – ca. 15.30 Uhr im „Dojo“ in der Ellentalstraße 4

## Einführung ZEN-Meditation

Mit dem Wort "Meditation" verbinden viele Menschen die Abkehr von ihren eingeübten Lebensgewohnheiten. ZEN-Meditation ist eine Übung zur Verbesserung der Achtsamkeit und Erholung des Geistes.

Was erwartet den Teilnehmer bei der ZEN-Meditation?

- Korrekte Körperhaltung, Atmung und geistige Einstellung
- Sarai (Teezeremonie)
- 1 x Zazen (Sitzmeditation)
- Kinhin (Gehmeditation)



## Shiatsu

**Shiatsu** ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie. Mit fließenden Bewegungen und sanftem Druck mit Fingern und Handflächen wird der Energiefluss angeregt. Shiatsu wirkt vorbeugend gegen Erkrankungen. Es werden Kurzanwendungen im Sitzen (ca. 15 Min.) angeboten. Durchgeführt werden die Anwendungen von Frau Kliem, einer ausgebildeten Shiatsu-Praktikerin.



## Tai Chi

**Tai Chi** ist eine natürliche Methode für Menschen jeden Alters, ob von guter oder schwächerer Konstitution, um die Gesundheit zu erhalten oder entscheidend zu verbessern. Bei dieser östlichen Heilgymnastik, einer Säule der traditionellen chinesischen Medizin, werden die sanft fließenden Übungsformen ohne Anstrengung, ohne Leistungsdruck ausgeführt.



Mitzubringen: Bequeme Kleidung (bevorzugt einfarbig/dunkel)

Kosten: 25 € (am Veranstaltungstag)



Da die Plätze (max. 12) begrenzt sind, ist eine Anmeldung bis zum 01.10.2016 unter [gs@jc-bietigheim.de](mailto:gs@jc-bietigheim.de) oder 07141 773164 erforderlich!