

безкоштовні

Заняття цигун

для українців

Для фізичного та психічного заспокоєння
По п'ятницях об 11.00 в Альт-Трептов, Берлін

Цигун - китайська форма руху та медитації.
Вона може допомогти розслабити тіло, заспокоїти розум,
покращити дихання, а також силу і координацію рухів.

для будь-якого віку: від 15 до 100 років.

Заняття проводиться англійською мовою,
з перекладом на українську.

Розташування:

Kieffholzstraße 20, 12435 Берлін

Початок:

3 червня 2022 року

кожної п'ятниці з 11 до 12,

вхід можливий у будь-який час

Контакти:

Джайлз Росбандер | giles.rosbander@gmail.com | 0049 163-4275142

Мартін Нойман | daozentrum@me.com | 0049 177 5785581



проект Kungerkiezinitiative та шкіл Тай-Чі
с Джайлз Росбандер (Cloud Hand)
і Мартін Нойман (DAO Zentrum Berlin)



Цигун виконується стоячи і не потребує багато місця, тому ви можете практикувати його практично скрізь: у приміщенні чи на вулиці, самотійно чи з іншими людьми.

Тип цигун, який ми тут пропонуємо, називається «вісім шматочків парчі». Він складається з 8 рухів. Ми стаємо в коло, кожна людина у своєму просторі, і повторюємо кожен рух протягом кількох хвилин, рухаючись разом повільно й м'яко. Після цього переходимо до наступного руху і робимо те ж саме, і так далі. Вся сесія триває близько однієї години, включаючи розминку та заключну частину. Рухам досить легко навчитися (на базовому рівні), тому незабаром ви зможете практикувати і вдома. Тренер надає деякі індивідуальні вказівки та базову корекцію, якщо ви хочете, то зможете просто працювати самотійно. Рухи розслаблюючі, і водночас тренують м'язи, особливо ніг.

Спочатку місце для навчання, ймовірно, буде в приміщенні; можливо, в майбутньому ми за бажанням групи вийдемо на вулицю. Заняття безкоштовні. Вони підходять для дорослих, а також для підлітків. Для цього заняття не обов'язково бути спортивним; якщо у вас є фізичні проблеми, зв'яжіться з нами заздалегідь, щоб обговорити.

На заняття, будь ласка, одягайте вільний та зручний одяг + чисте, гнучке взуття або шкарпетки. Також ви можете займатись босоніж.

Якщо у вас є фізичні проблеми,
зв'яжіться з нами заздалегідь.

