

TURNABTEILUNG - Information

Abteilungsleitung: Elli Kolb Tel. 83 18 13

TSV Fischbach e. V., Fischbacher Hauptstr. 250, 90475 Nürnberg



Mitglied im BLSV 50173

Chi Gung & Yoga



Der TSV Fischbach e.V. bietet Ihnen ständig Kurse nach der Physio-Philosophie: Entwicklung von Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein & Emotionale Balance, Lösung von Inneren Blockaden und Unterstützung der Selbstheilungskräfte.

Aus welcher Motivation heraus viele Menschen zu der Aussage kommen „Ich glaube, ich sollte mal wirklich speziell für mich etwas tun. Irgendwas muss es ja schließlich, wohl sein“ – ist ein wichtiger Moment für den Einzelnen. In der Regel ist es jedes Mal ein innerer Impuls aus einer gegenwärtigen geistigen Haltung heraus an den Körper, dass scheinbar was fehlt. Meistens ist das jedoch nie so ganz klar zu benennen. Nun ja und das ist dann oft der Beginn einer langjährigen „Beziehung“ mit einem Trainer, der vielleicht ganz genau das vermittelt, was uns gut tut.

Wir haben beim TSV Fischbach nun schon seit 8 Jahren in Johannes Mak einen Übungsleiter für CHI GUNG und seit 2010 zusätzlich für YOGA. Die ausgeschriebenen Übungsabende stellen eine Mischung aus beiden Übungskünsten dar, die den gesamten Organismus mit allen Aspekten ansprechen und trainieren. Der Körper wird gedehnt, gestreckt, aufgerichtet, ausgerichtet, gedreht, gebeugt und eine achtsame geistliche Haltung dabei begleitend bewusst gemacht. Dabei entwickelt sich an jedem Abend eine immer deutlichere Körper-Wahrnehmung sowie Körper-Bewusstsein das wir für die Umsetzung von Klarheit für Alltagssituationen gut verwenden können. Wir werden dadurch auch fähiger, im täglichen Leben eher das Überschreiten von Grenzen zu erkennen und dem in Zukunft rechtzeitig Einhalt zu gebieten oder kraftvoller den täglichen Herausforderungen zu begegnen und sie zu meistern.

CHI GUNG & YOGA dienen der Erhaltung der körperlichen und auch der geistigen Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, sowie der Stärkung der Kraft von Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen und kreieren ein emotionales Gleichgewicht. Auch für Ungeübte ist es einfach sich in das Training einzufinden. Der Abend ergibt sich aus der Summe der Bedürfnisse des Einzelnen im jeweiligen Augenblick und ist eine Mischung aus fließenden und statischen Einzelübungen die leicht erlernbar sind. Die Teilnehmer berichteten des Öfteren von spontanen Heilungen, Zitate: „meine Rückenprobleme haben sich in Luft aufgelöst“, „meine Schultern sind jetzt wieder locker und entspannt“.

Johannes Mak ist Leiter der Gemeinschaftspraxis von Johannes und Ulla Mak, der Praxis für Energiearbeit & Geistiges Heilen in Postbauer-Heng und steht über diesen Unterricht hinaus auch für individuelle Einzelsitzungen begleitend zur Lösung von Alltagsproblemen, gleichgültig welcher Art, nach Absprache in seinen Praxisräumen zur Verfügung. E-Mail: johannes@mak-energiearbeit.de oder www.mak-energiearbeit.de

Anmeldung:

Bei Johannes Mak Tel. 09188 / 30 55 81 oder per E-Mail: johannes@mak-energiearbeit.de

Ein kompletter Kurs d.h. 10 x 1 Stunde: 40.-- Euro für Mitglieder / 50.-- Euro für Nichtmitglieder.

Wann:

Beide Kurse sind für Anfänger geeignet

Kurs 1: Dienstag von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kurs 2: Dienstag von 20.10 Uhr – 21.10 Uhr.