

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 06 24

---

#### **online: Tapas für`s Immunsystem Gesund und fit zu jeder Jahreszeit – Die Ressourcen im Winter bewahren**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Die Jahreszeit Winter lädt ein zum Reflektieren, Innehalten und zur Konzentration auf das Wesentliche. Auf körperlicher Ebene geht es darum in maßvollem Bewegen das Chi (Lebensenergie) zu bewahren und zu speichern. In Theorie und Praxis werden kleine Hacks, Bewegungen, Flows und Atemübungen vorgestellt, die sich gut in den Alltag und die Kursstunden integrieren lassen. Die Meridian- und Elementenlehre der TCM bildet hierfür die Basis. Besondere Impulse geben auch Übungen aus dem Face-Yoga.

**Termin:** Donnerstag, 14. November 2024, 18.30 – 20 Uhr

**Ort:** online

**Referentin:** Sonja Hergert,  
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,  
Faszial Fitness Trainerin

**Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer\*innen)

**Anmeldeschluss:** 3. November 2024