



# Sie möchten Ihre Beweglichkeit und Vitalität erhalten oder steigern? Taiji Vitality hilft Ihnen dabei!

Dieser Taiji-Kurs ist speziell an Menschen jeden Alters gerichtet, die – z.B. nach orthopädischen Eingriffen, altersbedingt oder aufgrund von Long-Covid – Einschränkungen ihrer Beweglichkeit und Vitalität verspüren und daran etwas ändern möchten. Sanfte gezielte Lockerungs- und Entspannungsübungen an der frischen Luft mit herrlichem Blick auf die Harzburger Hausberge lassen Sie wieder mühelos, beweglicher und damit auch schmerzfreier durch Ihren Alltag kommen.



Als Taiji-Kursleiterin und orthopädische Rückenschullehrerin unterstütze ich Sie dabei wieder Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden, mehr Freude an Bewegung und Entspannung zu erlangen. Gemeinsam üben wir die Heilübungen des Taiji und führen diese individuell für Sie leicht integrierbar für Ihren Alltag aus. Sie benötigen keine aufwändige Ausrüstung: Lockere Kleidung und Turnschuhe genügen! Unterstützend für die empfohlenen Übungen daheim biete ich spezielle Übungsvideos an.

## Die Kursdaten:

- **Beginn: Donnerstag, 21.04.2022, 18:45 Uhr**  
**und Montag, 25. April 2022, 14:30 Uhr**
- **Dauer und Termin:** 12 x jeweils für 1 Stunde montags oder donnerstags
- **Ort:** Vorplatz Asklepios-Klinik, Ilseburger Str. 95, 38667 Bad Harzburg
- **Gebühr:** 150,- €/Kurs (Schnupperkurs nach Absprache möglich )

**Verbindliche Anmeldungen** mit Namen, Adresse und Handynummer erbeten an Heilpraktikerin Gerlinde Albers per Mail [alberspraxis@gmx.de](mailto:alberspraxis@gmx.de) oder Telefon 05322/905 31 61

