

## Veranstaltungen in Bad Nauheim

22. NOVEMBER 2019 GESUNDHEIT & SPORT 17:00 UHR

### Taichi-Herbst/Winter-Semester-Kurse

„Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser.“

Die Kunst Körper und Geist in Einklang zu bringen – Taichi als der sanfte Weg zu einem besseren Körperbewusstsein.

Taichi-Herbst/Winter-Semester-Kurse ab 13.08.19 bis 26.01.20, bei schönem Wetter im großzügig angelegten Park der Residenz

Wer sich mit Taichi – als das „Große Letzte oder Höchste Prinzip“ übersetzt - beschäftigt, folgt den Prinzipien der taoistischen Philosophie, die im wesentlichen besagt, dass der Mensch als Teil der Natur, mit sich und der äußeren Natur in Harmonie leben sollte. Der Name „Ch'i-Kung“ (Qi Gong) bedeutet „Übung der Lebensenergie Ch'i“ und bezeichnet unzählige chinesische Übungen, die durch aufrechten Stand und Bewegungen der Gelenke den Energiefluss anregen, die Physis kräftigen und Körper und Geist harmonisieren. Kennzeichen dieser Übungen, zu denen auch Tai Chi Chuan gehört, sind langsame, entspannte Bewegungen, die bewusst ausgeführt, von Jung und Alt erlernt werden können. Neben dem konzentrierten Erlernen der Taichi-Form werden Ch'i-Kung (Qi-gong), taoistische Gesundheitsübungen und Meditation unterrichtet. Individuelle Korrekturen sowie Ch'i-Tests und Kampftechniken runden die Praxis ab. Schriftliche und visuelle Übungshilfen dienen als Grundlage für weiteres Üben zuhause. Die positive Wirkung von Taichi auf Geist und Organismus spüren wir täglich, denn Taichi hält gesund und leistungsfähig und gibt uns gleichzeitig die innere Ruhe und Gelassenheit, die wir im alltäglichen Leben benötigen. In der herrlich gelegenen Senioren-Residenz genießen wir die Entspannung mit gleichzeitiger Wachheit.

#### ORT

Seniorenresidenz im Park  
Kurstraße 32  
61231 Bad Nauheim

#### PREIS

Vorverkauf: 110,00 €

#### VERANSTALTER

Gisa Anders

#### ANSPRECHPARTNER

Gisa Anders  
06032 - 3076163  
[gisa\\_anders@arcor.de](mailto:gisa_anders@arcor.de)

#### TERMINE

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltungsbeginn</b>	<b>Veranstaltungsende</b>	<b>Einlasszeit</b>
22. November 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
29. November 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
6. Dezember 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
13. Dezember 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
20. Dezember 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
17. Januar 2020	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
15. Januar 2020	18:00 Uhr	19:00 Uhr	00:00 Uhr
22. Januar 2020	18:00 Uhr	19:00 Uhr	00:00 Uhr
22. November 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
29. November 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
6. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
13. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
20. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
27. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
3. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
10. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
17. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
24. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr

**27. NOVEMBER 2019** SONSTIGES 15:30 UHR

# Sing mit! Volkslieder singen für alle!

Sing mit! Volkslieder singen für alle mit der Schauspielerein Gertrud Gilbert

Wir singen deutsche Volkslieder, Alte Schlager, Rheinlieder, Seemannslieder, Operetten, Lönslieder und Kanons und hören dazu Gedichte. Mit Klavierbegleitung.

Eine Spende ist willkommen.

## ORT

Altes Rathaus Bad Nauheim  
Am Marktplatz  
61231 Bad Nauheim

## VERANSTALTER

Gertrud Gilbert

## ANSPRECHPARTNER

Gertrud Gilbert  
06032-85714  
[gertrud-gilbert@t-online.de](mailto:gertrud-gilbert@t-online.de)

## TERMINE

Datum	Veranstaltungsbeginn	Veranstaltungsende	Einlasszeit
27. November 2019	15:30 Uhr	16:30 Uhr	00:00 Uhr
11. Dezember 2019	15:30 Uhr	16:30 Uhr	00:00 Uhr