

Termine

Unter Belastung wirksam entspannen

Taiji, Dienstags, 19:30-21:00 Uhr. Ort: [Simbav-Familienforum](#), Große Str. 21b.

Kosten pro Abend: Simbav-Mitglieder 5€, Nicht-Mitglieder: 10€

Es ist möglich Kräfte zu entwickeln, ohne sich abzumühen. Effiziente Bewegungen, die kaum innere Reibungsenergie verbrauchen, gründen sich auf einem Grundprinzip lebender Zellen. In Ruhe befinden sie sich in einem Zustand elastischer Spannung. In einer flexibel verformbaren Faszien-Struktur, [die etwa einem Trampolin oder einer Zeltkonstruktion gleicht](#).



[Tensegrity](#) , Bild: ronin@posteo.de

Für die Nutzung dieser, allen gegebenen, Bewegungskompetenz ist es

eigentlich nur erforderlich, unwirksame Fehlhaltungen zu verlernen und der natürlichen Bewegungsintelligenz des Körpers mehr zu vertrauen.

Entspannte Bewegung kann zu wirkungsvollem Handeln führen, ohne dass es dabei erforderlich wäre, gegen etwas zu kämpfen. Und dem Vertrauen auf diese Kompetenz folgt psychische Gelassenheit. Selbst in schwierigen oder gefährlichen Situationen.

Es ist nicht zwingend erforderlich, auf starke äußere Belastungen reflexhaft, panisch, fluchtartig oder mit Aggression zu antworten. Viel wirksamer wäre es, diese schnellen Grundhandlungsmuster des Stammhirns frühzeitig wahrzunehmen, sie zu besänftigen und dann – beruhigt und ganz ganz ohne Stress – so zu handeln, wie es eine Situation erfordert.

Im Zentrum unseres Kurses steht helfend-unterstützende Partnerarbeit, die dazu führt, durch körperliches Erleben zu verstehen.



(Bild: [Kusber](#) 2019)

Vorträge / Kurse

- 20.09.2019: Taiji-Schnupperkurs i.R. der Langen Nacht der VHS ROW
- 12. oder 19.09.2019: Bewegung & Immun, Onkolog. AK Walsrode
- 20.09.2019. 19:00 – 19:45 Uhr VHS Rotenburg, [Lange Nacht der Volkshochschule](#), Taiji Grund-Prinzipien
- 21.09.2019 [Weidenhof](#): Effektiv arbeiten und dabei Rücken, Hüftgelenke, Knie und Schultern schonen
- 04.-06.10.2019: VHS-Rotenburg Nr. 71045, [Sehnen & Faszien stärken](#)
- 08.10.2019: Fachtag FGM, Dresden
- 23.10.2019: Fachtag FGM, Rotenburg
- 01.-03.11.2019: VHS-Rotenburg, Nr. 71046, [Gesund werden \(Immunfunktion stärken\)](#)
- 04.11.-01.12.2019: Geburtshilfe. SES-Projekt Thakèk, Laos
- 07.02.2020: AEWB: Belastungsmanagement und Bewegung Ort: VHS Rotenburg / Wümmen

- 08.02.-01.03.2020: Geburtshilfe. SES-Projekt Mazzoldi, Kenia