

Mal ehrlich: wer bezeichnet sich selbst denn schon gerne als „alt“?

Und doch ist es so, dass im Sprachgebrauch der Demagogen wir alle ab dem 50. Lebensjahr bereits zu den „jungen Alten“ und ab dem 60. Lebensjahr zu den Senioren gehören.

Doch man ist so alt, wie man sich fühlt – und da kann es sein, dass das „gefühlte“ Alter an manchen Tagen mit dem biologischen nur wenig übereinstimmen mag...

Gedanken an die Gesundheit und Schaffenskraft drängen sich in den Vordergrund.

Wer will das nicht: Gesund bleiben bis ins hohe Alter oder auch „alt werden, jung bleiben“. Leicht gesagt als getan...Mit allerlei Trends überschütten uns die Medien: Vitamine, Aufbaukuren, Gehirnnahrung und Seniorengymnastik, Power-Walking und Aqua-Jogging und vieles mehr, um die schönsten Jahre des Lebens gesund und munter wie ein Fisch im Wasser zu genießen.

TAO Vitalis möchte Ihnen noch einen anderen Weg zur Gesunderhaltung zeigen:

lernen wir doch von den Chinesen!

Sicher kennen Sie diese Bilder: ein morgendlicher Park irgendwo in China, Menschengruppen die ganz gelassen und in sich ruhend langsame Bewegungen ausführen, anscheinend völlig unbeirrt von dem Treiben um sie herum. Qi Gong ist der Name dieser Jahrtausende alten Bewegungs- und Atemübungen, die vor allem für chinesische Senioren zum festen Tagesprogramm gehören.

Auch bei uns entdecken immer mehr Senioren diese besondere Mischung aus Ruhe und Bewegung, Anspannung und Entspannung für sich.

Und die Wissenschaft gibt ihnen recht: Die Geriater (Altersmediziner) wurden in den 80er Jahren vor allem in den USA auf die gesundheitsfördernden Aspekte des Qi Gong aufmerksam.

Besonders schätzen sie die Förderung von Koordination und Gleichgewicht, die so effektiv mit keiner anderen Übungsform gelingt. Dies ist besonders wichtig, da Stürze im Alter etwa ein Drittel aller über 65-Jährigen betreffen und oft eine langfristige Behinderung nach sich ziehen.

Gleichzeitig werden Kraftentwicklung und die Herz-Kreislauffunktion positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt: Qi Gong macht Spaß!

TAO Vitalis bietet Ihnen Qi Gong-Kurse, in denen auch auf spezielle Bedürfnisse von älteren oder weniger beweglichen Teilnehmern eingegangen wird. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden, und Sie selbst entscheiden über Ihre Bewegungsmöglichkeiten.

Qi Gong tut gut, und dieser Genuß soll nicht durch Überforderung gestört werden.

Zum Angebot von TAO Vitalis gehören weitere Übungsmethoden, die alle dazu dienen, die Selbstheilungsfähigkeiten des Menschen zu aktivieren, Streß abzubauen, Entspannung zu fördern. Vielleicht interessieren Sie sich für Taijiquan, für Yoga, Pilates, oder die Entspannungstendenzen zur Wochenausklang? Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Kursauswahl.

Und wie wäre es mit einer Wohlfühlmassage nach dem Kurs, oder einfach mal so, um sich wieder richtig warm und gut zu fühlen? TAO Vitalis möchte ihre erste Adresse sein, wenn es um Ihre Gesunderhaltung, Wohlbefinden und Entspannung geht.