



**Vorstellung Chi-Stab  
am 13.04.2013 von 14.30 – 17.30 Uhr  
in der Reveri-Halle**

Am Samstag 13. April stellten Barbara Reik und Ralf Niedermeier in der Turnerschaft Göppingen den „CHI –STAB“ der Bewegungswelt Tai Chi im Seminar „Qi Gong Variationen“ vor.

Dieser, aus heimischen Hölzern gefertigte Stab ist ideal, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Er begünstigt unter anderem die Stoffwechselfvorgänge im Körper und stärkt das innere und äußere Gleichgewicht.

Ralf Niedermeier von der Turnerschaft Göppingen, der diese uralte asiatische Trainingsmethode aufgegriffen und weiterentwickelt hat, vermittelte dabei Anfängern und Fortgeschrittenen Übungen und Bewegungsabläufe zur Harmonisierung des Körpers und zur Verbesserung des Chi-Flusses.

Die Teilnehmer, zum großen Teil aus pflegenden und lehrenden Berufen, bekamen einen Einblick in die Entwicklung, Wirkungsweise und Handhabung des Stabes, den Ralf Niedermeier in jahrelangen Tests auf seinen jetzigen Stand gebracht hat.

Überrascht waren die Teilnehmer auch davon, wie schnell die Übungen wirken. Sie spürten ein angenehmes Wärmegefühl und, wie eine Teilnehmerin aus Schorndorf sagte: eine Energie zum Bäume ausreißen.

An diesem Samstagnachmittag mit dabei waren auch Darko Domajnko, der an der Konzeption maßgeblich beteiligt war und Barbara Reik, die den Stab bereits in ihren Kursen gesundheitsfördernd einsetzt.

Erhältlich ist der aus heimischen Hölzern gefertigte Chi- Stab bei der Bewegungswelt Tai Chi. Bestelladresse: [mail@taichi-reik.de](mailto:mail@taichi-reik.de) oder Tel. 07161/14594.



Abbildung 1 Übungen im Stehen



Abbildung 2 Qi Gong mit Barbara Reik und Ralf Niedermeier



Abbildung 3 Eisatzmöglichkeiten: Übungen im Sitzen



13. April 2013

## Seminar

QI\_GONG Variationen mit dem

# CHI-STAB

der Bewegungswelt Tai Chi



Der in Deutschland aus heimischen Hölzern gefertigte **CHI-STAB** ist ein nachhaltiges Trainings-Gerät für Jung und Alt.

Der **CHI-STAB** ist vielseitig einsetzbar:

u.a. zum Warming-up, zum Verbessern der Bewegungs-Harmonie und des Energieflusses im Qi Gong und Tai Chi.

Der CHI-STAB ist ideal, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Er begünstigt unter anderem die Stoffwechselfvorgänge im Körper und stärkt das innere und äußere Gleichgewicht und lässt sich bei Wellness-Massagen zur optimalen Muskelentspannung einsetzen.

Mit diesem Stab hat Ralf Niedermeier eine uralte asiatische Trainingsmethode aufgegriffen und weiterentwickelt.

Das Seminar vermittelt Anfängern und Fortgeschrittenen Übungen und Bewegungsabläufe zur Harmonisierung des Körpers und zur Verbesserung des Chi-Flusses.

**Kursleitung:** Barbara Reik, Bewegungswelt Tai Chi

**Dozent:** Ralf Niedermeier, Kursleiter und Chi Stab Experte

**Kursort:** Turnerschaft Göppingen, Nördliche Ringstr. 124

**Kurszeit:** 14.30 – 17.30 Uhr

**Kursinhalte:** Qi Gong, Einzelübungen, Massagen, die Form der fünf Elemente

**Kursgebühr:** 38.-€ / erm. 30.- €

**Anmeldung und Info:** Barbara Reik, Tel. 071 61/14594 mail@taichi-reik.de

