



<https://biz.li/3rvb>

WORKSHOP "FRÜHLINGSERWACHEN"

Veröffentlicht am 28.02.2024 um 22:51 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Verein "Aktiv in Bewegung" lädt am Sonnabend, 23. März 2024, zum Workshop "Frühlingserwachen" ein. Dieser Workshop, der von 11 bis 14 Uhr stattfindet, wird erstmals angeboten und ist sowohl für Mitglieder als auch für Nicht-Mitglieder des Vereins zugänglich. Zwei zertifizierte Trainerinnen führen durch das Programm, das sowohl theoretische als auch praktische Elemente umfasst.



Von 11:00 bis 12:30 Uhr hält die ganzheitliche Ernährungstrainerin Gaby Pardey einen Vortrag über die Ernährung im Frühling nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Kontext wird das Holz-Element, das die Energie des Frühlings repräsentiert, thematisiert. Eine Pause mit Frühlingssnacks ist von 12:30 bis 13:00 Uhr geplant, um den Teilnehmern Zeit für Erholung und Austausch zu geben. Im Anschluss, von 13 bis 14 Uhr, leitet Bettina Arndt, Gesundheitstrainerin und lizenzierte Trainerin für Rehabilitationssport, eine TriloChi Bewegungseinheit. TriloChi ist eine Methode, die Elemente aus Yoga, Tai Ji, Qi Gong und dem Daoismus mit modernem anatomischen und trainingswissenschaftlichem Wissen sowie Erkenntnissen aus der aktuellen Faszienforschung verbindet. "Wenn der Frühling erwacht, erwacht auch unser Körper aus dem Winterschlaf und startet in das energetische Jahr. Nach der Lehre der TCM stehen im Element Holz die Organe Leber und Gallenblase im Mittelpunkt. Nach dem nährenden, speichernden Winter ist es jetzt an der Zeit, den Körper zu 'putzen' und zu entgiften (Detox). Dabei können uns Bewegung und Ernährung unterstützen", erläutert Bettina Arndt. Die Teilnahmegebühr für den Workshop beträgt 35 Euro. Die Veranstaltung findet in den Räumen der Sportinsel in Isernhagen K.B., Dorfstraße 80, statt. Interessierte werden gebeten, sich bis zum 18. März unter den Telefonnummern 05139/9789965 oder 0157/58878399 anzumelden. Die Plätze sind begrenzt und werden nach der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.