

Workshop TALMI und ISOGAI Methode

Besonders bewährt hat sich die Talmi-Methode® bei Wirbelsäulenproblemen, Verspannungen der Muskulatur, Haltungsfehlern, Schmerzzuständen und körperlicher Überbeanspruchung

Wirkung:

- einengende Blockaden werden abgebaut
- unnötige Körperspannungen werden gelöst
- der Körper wird spürbar ausbalancierter
- der Körper kann sich freier und ungehinderter bewegen
- die Haltung wird aufgerichtet
- die Atmung tiefer und umfassender



Neben diesen körperlich spürbaren Veränderungen bewirkt die Talmi-Methode® auch auf der psychischen Ebene Erleichterung. Die Klienten berichten von größerer Ruhe und Klarheit, Optimismus und Lebensfreude. Die neu gewonnene aufrechte Haltung sorgt für Wohlfühl und Schaffenslust.

Für eine ausgeglichene Behandlung unter Anleitung von Viatcheslav Kushkov (links), nehmen wir uns zwei Tage Zeit.

Am Samstag und Sonntag werden wir uns im Liegen/Sitzen gegenseitig mit dem Körper beschäftigen. Mit der Anmeldung sollten die Schwerpunkte gewünscht werden, um die Tagesprogramme anzupassen. Die Auswahl betrifft Talmi (Schulter Nacken / Atmung) oder Talmi (Füße, Beine) oder ISOGAI-Behandlung der Beine und der Hüfte (Ilio) oder Ganzkörperbegehung.

Es ist auch möglich nur an einem Tag teilzunehmen. Am besten mit Partner/in oder Sportfreund/in.

- Veranstalter:** SV Oberschöna 1902 Qi Gong Abteilung
- Wann:** 10./11.05.und 22./23.11.2025 (9-13; Pause13-15 Uhr;15-18 Uhr)
- Wo:** 09600 Kleinschirma, Eichenweg 2 Flachbau
- Kosten:** 140 € (Sa.+So.), 90 € für einen Tag
- Mitbringen:** lockere warme Kleidung, mehrere Decken, Yogamatte pro Paar, Getränke, Mittag Selbstverpflegung oder Pizzaservice
- Anmeldung:** 3 Monate vorab sichert 10 € Rabatt
- Organisation:** Qi Gong Abteilung SVO Karsten Ritter FU 0172-4015862
- E-Mail:** nagelritter@gmx.de

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen. Selbstverständlich kann diese Info an Interessierte weitergeleitet werden.