

**Neues Angebot ab September:**

## **Daruma Taiso**



Daruma Taiso ist eine ganzheitliche, orientalische Gesundheitsmethode. Es gibt keine kämpferischen Übungsformen. Lediglich die fernöstliche Lebensphilosophie ist Bestandteil. Für viele Sportler (Karate, Kobudo aber auch Spitzensportler diverser anderer Disziplinen) dient Daruma Taiso als Vorbereitung auf das Training und Verletzungs-Prophylaxe. Außerdem ist es eine gute Aktivität zum "Runterkommen" nach einem langen Tag.

Daruma Taiso fördert die Elastizität des gesamten Bewegungsapparates und transformiert die Atmung in eine Energie-Quelle. Trainiert wird

- Der Körper (Koordination, Kraft, Kondition, Atmung)
- Der Geist (Konzentration, Spiritualität)
- Die Muskeln werden elastischer und tonisiert, die inneren Organe werden durch die verbesserte Atmung stimuliert was sie zu einer besseren Leistung anregt.
- Überflüssiges Körper-Fett wird abgebaut was in größerer Vitalität resultiert.
- Flexibilität und Beweglichkeit des ganzen Körpers werden trainiert.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, was uns im privaten und beruflichen Bereich zugutekommt.
- Das „Ki“, d.h. die Vitalenergie wird stimuliert, diese hilft dabei, negative Energie zu eliminieren, welche der Grund für zahlreiche Schmerzen und Krankheiten ist.

### **Kursangebot:**

**Donnerstag: 21.00 – 22.00 Uhr, TVH-Halle**

Zum Kennenlernen 5x (**29.09. – 27.10.22**), **Kosten für Mitglieder 20,00 €**

Bei weiterem Interesse ist eine Fortführung geplant.

**Übungsleiter:** Markus Buban (Ausbildung als Übungsleiter für Daruma Taiso beim Meister Manuel Sanchez Munoz in Madrid)

(<https://www.artesorientales.es/contacto/quienes-somos/>)

**Zielpersonen:** im Prinzip alle von 10 bis 90 Jahre, besonders für 40 bis 60-jährige, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen aber auch Jüngere oder Ältere (es ist nie zu spät!)

**Anmeldung** auf der Geschäftsstelle des TVH erbeten.

Tel.: 37 97 21, Mail: [info@tvhegensberg.de](mailto:info@tvhegensberg.de)