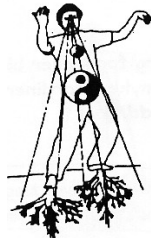




2009

Små grupper eller privat timer i Tai chi chuan

300 kr pr time enten en eller tre  
Klokkeslett, dag antall timer hver gang etter avtale  
for avtale: ring Grete Belinda mobil: 91545495



**Tai chi chuan passer for alle uansett alder, kjønn eller fysiske ferdigheter.** Det sentrale i øvelsene er likevekt og ro.

Treningen gir bedre kroppskontroll og forebygger belastningsskader, stress og spenninger som er årsaken til mange av vår tids fysiske og psykiske plager.

**Tai Chi Chuan** er en av de mest sofistikerte former for selvforsvar, basert på utviklingen av indre energi istedenfor styrke.

Et av grunnprinsippene går ut på å sende motstanderens energi tilbake til han selv eller ved å avlede den i den hensikt å svekke hans styrke, balanse og forsvarsposisjon. Aldri settes hardt mot hardt, i stedet overvinnes det med ettergivenhet og smidighet.

Det blir Yang stil, formen etter Chen Man Ching og William C.C.Chen.

[www.vestkysten-taichi.com](http://www.vestkysten-taichi.com)



Zen Shiatsu

Ved behandling med **shiatsu** kommer en i dypere kontakt med egen kropp og oppnår avspenning, og dette kan være god grunn til å ha en time.

Shiatsu brukes også til å forebygge og behandle en rekke lidelser, bl.a. ryggsmarter, nakke- og skulder problemer, stress, søvnløshet og fordøyelsesproblemer.

Shiatsu er basert på tradisjonell kinesisk medisin.

Ved å bruke en **Zen** tilnærming til **shiatsu** kombinerer en visdommen i **TAO** og **ZEN** sitt nybegynnersinn og både kropp, sinn og ånd blir lagt vekt på.

**Zen shiatsu** utføres mens mottakeren ligger på en tynn madrass på gulvet, slik at utøveren kan komme uforstyrret rundt på alle sider av kroppen og kunne bruke hele kroppen til å gi trykk.

Mottakeren bør ha på seg komfortable lette klær.

Jeg bruker **AKUPUNKTUR 2000** mot smerter, og bruker bare stikk i fingerleddene. Dette gjør jeg som en del av de andre timene hvis ønskelig.