

Akad. Lehrkrankenhaus  
der Universität Duisburg-Essen

Gesundheitsförderndes  
Krankenhaus der WHO



## IHR WEG ZU UNS



## 📍 Kursangebot



## KLINIKEN ESSEN-MITTE

[www.kliniken-essen-mitte.de](http://www.kliniken-essen-mitte.de)  
[info@kliniken-essen-mitte.de](mailto:info@kliniken-essen-mitte.de)

### Physiotherapie im Knappschafts-Krankenhaus

Kliniken Essen-Mitte GmbH  
Am Deimelsberg 34a  
452376 Essen  
Tel.: (02 01) 174-207 51

## 🌿 Tai Chi Chuan Präventionskurs

KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung/  
Knappschaft GmbH

## Tai Chi Chuan

Unsere Gesellschaft ist geprägt von übermäßiger Ablenkung, Aktion, Spannung und Leistungsdruck. Das belastet Körper und Seele. Dementsprechend steigen die Bedürfnisse nach innerer Ruhe. Aus einer solchen Ruhe lassen sich erst die eigenen Fähigkeiten optimal entwickeln und einsetzen. Mit Tai Chi Chuan, einer alten chinesischen Bewegungs- und Heilkunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund, zeigen wir Ihnen ein gesundheitsförderndes Entspannungsmodell, das Körper und Seele gleichermaßen anspricht. Ursprünglich als Kampfkunst und Selbstverteidigung entwickelt, dient Tai Chi Chuan heute vor allem der Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Anhand der harmonischen und weichen Bewegungsfolgen erlernen Sie ohne Leistungsdruck Ihre eigene innere Kraft kennen und entfalten. Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und ein positiver Umgang mit Gefühlen und Konflikten werden gestärkt.

### **\*Von den Krankenkassen empfohlen**

Der Kurs „Tai Chi Chuan“ ist als Präventionskurs durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zugelassen. Als gesetzlich Versicherter/ Versicherte haben Sie grundsätzlich **Anspruch auf eine anteilige Kostenrückerstattung des Präventionskurses von bis zu 80% oder maximal 75,00 Euro durch Ihre Krankenkasse.**

## Kursdaten



### **Inhalte des Kurses:**

- ❶ Durchführung von Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
- ❷ Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Entspannungsfähigkeit
- ❸ Durchführung von Übungen zur Reduzierung von Verspannungen

- ❹ Der Kurs beinhaltet 10 Kurseinheiten à 60 Minuten.
- ❺ Physiotherapie im Knappschafts-Krankenhaus der Kliniken Essen-Mitte
- ❻ Kursgebühr: 120,00\* Euro pro Teilnehmer

### **Anmeldung unter:**

Telefon: (02 01) 174-207 51

Mail: [t.berger@kliniken-essen-mitte.de](mailto:t.berger@kliniken-essen-mitte.de)