

ZI RAN

NATÜRLICHKEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Herzlich Willkommen auf unserer Seite im Internet. Im Moment finden Sie hier lediglich die wichtigsten Informationen. Bald haben wir jedoch unsere neue Web-Präsenz fertig und Sie können sich online über unser komplettes Angebot informieren. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch dann weiterhin für Fragen zur Verfügung.

Angebote zur Unterstützung Ihrer Gesundheit

Individuelle Entschlackungsmassage

Entspannen und Wohl fühlen. Ein ursächlicher und naturgemäßer Weg zur Entsäuerung, Entschlackung und Revitalisierung der Lymphe und somit des Körpers.

Kochkurse und Ernährungsberatung

Essen mit Freude und Genuss; dabei den Körper bei seiner Arbeit und Funktion unterstützen. So macht das Abnehmen Spaß!

Meditation und Atemschule

Regelmäßige Meditation fördert die innere Ruhe, stärkt Lebenslust und Lebenskraft. Durch emotionalen Ausgleich wird Stress reduziert und so die Gesundheit verbessert.

Qigong / Chi Kung

„Wer regelmäßig Chi Kung übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Babys, die Kraft eines Holzfällers und die Weisheit eines Alten“, heißt es in den taoistischen Klassikern.

Taijiquan / Tai Chi Chuan

Sanfte, langsame Bewegungen trainieren die Harmonie des Körpers und die Ausgeglichenheit der Seele. Koordination und Beweglichkeit werden nach und nach gesteigert.

Daoyin / Tao Yin (chinesisches Yoga)

Elastizität und Spannkraft stehen bei dieser Form des Yoga im Vordergrund. Dynamische Übungen stärken Muskulatur und Sehnen im Bereich des Beckens und der Wirbelsäule.

Alle Kurse sind so gestaltet, dass Sie im Rahmen Ihrer persönlichen Gegebenheiten wie Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft teilnehmen können. Bei gesundheitlichen Einschränkungen informieren Sie bitte den jeweiligen Kursleiter.

Weitere Angebote auf Nachfrage

Seminarleiter



Manuela Kögel



Kai Thorsten Burkert

Kontakt



ZI RAN
Dargersdorfer Straße 71
17268 Templin



www.zi-ran.de



gesund@zi-ran.de



0 39 87 – 200 67 18

Gesundheitsberatung Säure-Fasten® Praktik Fitness Walking
Yoga Qigong Taijiquan Meditation Atemschule Rückenschule
Massagen Ernährungsberatung Kochkurse Seminare Vorträge
Personal Coaching Firmentraining www.zi-ran.de