

28 BAD AIBLING bewegt!

Stadt-Journal Juni 2023

Die Aiblinger Morgenstunde begrüßt die 10.000 Teilnehmerin

Am 13. Mai 2023 war es so weit und die AIB-KUR GmbH & Co. KG hatte mit dem Kursleiter Thomas Eugen Schneider die Ehre den 10.000 Teilnehmer zu küren.

Die hohe Teilnehmeranzahl spricht für sich und den Erfolg dieses

Gesundheits-Angebotes, welches 2011 im Rahmen von „Bad Aibling bewegt!“ von der AIB-KUR ins Leben gerufen wurde. Seitdem treffen sich wöchentlich Bewohner und Gäste der Kurstadt zur Aiblinger Morgenstunde am Samstagmorgen von 9:00-10:00 Uhr bei schönem Wetter

im Kurpark und genießen neben den Bewegungs-Übungen aus TaiChi, Qigong, Neigong, Zen, etc. die Sonnenstrahlen. Bei schlechtem Wetter wird der Wilhelm-Leibl-Saal im Haus des Gastes genutzt. Mitmachen kann jeder ohne Voranmeldung. Eine 10-er Karte ist für 50,00 € (Einzelkarte 5,00 €) im Haus des Gastes sowie direkt bei der Kursleitung erhältlich – die 11. Stunde gibt es gratis.



Die Ehre wurde Lisa Glaser, einer langjährigen Teilnehmerin der Aiblinger Morgenstunde, zuteil. Als Dankeschön für die Treue wurde ihr eine neue 10-er Karte, ein Bad Aiblinger To-Go-Becher inkl. Guten-Morgen-Tee überreicht.

Passend zur Aiblinger Morgenstunde hat TaiChi-Lehrer Eugen Schneider von DAO bewegt ein Übungsbuch herausgebracht. Das Buch umfasst diese Übungen mit einer kurzen Anleitung und Bildern zum Selbermachen und ist im Musikhaus Schneider sowie bei den Kursen im Kurpark, erhältlich. ■

STECKBRIEF THOMAS EUGEN SCHNEIDER

1. Taijiquan-Formenlehrer und Qi-Gonglehrer
2. Mitglied im „Yijian-Taijiquan-Vereinigung Taiwan“
3. Musikalienhändler, Buchhändler und Verleger
4. Taiji-Ausbildung seit 1994; Lehrtätigkeit seit 2001

Mehr Infos unter: www.dao-bewegt.de



1. Was kann sich ein Teilnehmer unter der Bad Aiblinger Morgenstunde vorstellen?

Thomas Eugen Schneider hat für den Start in ein entspanntes Wochenende viele Übungen zu folgenden Bereichen zusammengestellt.

» ANKOMMEN:

Übungen zum Loslassen – entspannen Et herunterkommen – Gedanke abschließen

» MASSIEREN:

Den Körper spüren und annehmen – sich etwas Gutes tun – wohlfühlen

» DEHNEN:

Körper aufwärmen – die Bewegungs-

fähigkeit verbessern – Gelenke stärken und lockern

» ATMEN:

Zur Ruhe kommen – Körper bewusst wahrnehmen – Zeit für sich

» SPÜREN:

Spannungen abbauen – Passiv werden – Gedanken abschalten

» GEHEN:

Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen „öffnen“ – Prinzip der Einheit des Körpers in der Bewegung

» ABSCHLIESSEN:

Mit 3 Potenzen Qi-gong (Erde-Mensch-Himmel) werden die Übungen abgeschlossen.

2. Was können die Entspannungsübungen für Seele und Körper bewirken?

Es sind Übungen die man gut zu Hause üben und jederzeit im Alltag einbauen kann. Sie dienen dazu, Körper und Geist zu entspannen, bei sich anzukommen und seine Mitte zu finden. Sie sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

Durch die vielfältigen Aspekte der Übungen kann jeder für sich seinen Ruhemodus finden. Es geht um eine Stunde Auszeit – eine Stunde für sich selbst. ■