

Das **TADAME**[®] Übungssystem

Der einfache Einstieg in die eigene Gesundheit.

TADAME[®] setzt sich aus den Begriffen Tai Chi, Dao Yin und Meditation zusammen. Mittels ausgewählter Übungen lernen Sie Stress abzubauen, Kraft zu sammeln und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Das Konzept ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen zugeschnitten, die effizient und unabhängig von festen Zeiten und Orten ihre Gesundheit kultivieren möchten. Durch die modulare Konzeption können Sie sich zunächst mit **TADAME-START**[®] eine Grundlage schaffen, die erfahrungsgemäß ausreicht die eigene Gesundheit signifikant zu verbessern. Sofern Sie tiefer in das Übungssystem einsteigen möchten, bieten Ihnen **TADAME-BASIC**[®] und **TADAME-ADVANCED**[®] die Möglichkeit weitere Aspekte und Methoden kennen zu lernen.

TADAME-START[®]

Die Grundlagenübungen helfen Ihnen, die grundlegenden Prinzipien physisch und psychisch zu erfahren und zu verstehen. Erste Übungserfolge stellen sich ein, Körper und Geist werden einander näher gebracht. Das in sich geschlossene Übungssystem lernen sie in kürzester Zeit und können es sofort in Ihren Alltag integrieren. Die Kräftigungs-, Dehnungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen bilden Ihr persönlichen Gesundheits- und Wellnessprogramm.

TADAME-BASIC[®]

Im Aufbau-Training werden die Prinzipien und Übungsinhalte der Grundlagenübungen verfeinert und mit weiteren Prinzipien vervollständigt. Auf Basis der eigenen Erfahrungen Setzen wir gemeinsam einen Trainingsfokus. Durch Trainingserfolge steigt die Zuversicht, auch komplexere Strukturen anzugehen.

TADAME-ADVANCED[®]

Das Advanced-Level ist sehr individuell und weder thematisch noch zeitlich in ein genormtes Raster zu bringen. Zentrales Element ist die Individualisierung des eigenen Übungsweges unter Anleitung. Ihnen steht das große Repertoire der traditionellen ostasiatischen Übungssysteme zur Verfügung. Dank der hohen Integrationsfähigkeit des **TADAME**[®] -Systems erzielen Sie weitere Fortschritte und erleben **TADAME**[®] als einen festen Bestandteil Ihres Lebens.