



### Ihr Nutzen

- Erhöhte Bewusstheit durch Bewegung
- Beruhigte Gedanken.
- Bewältigter Alltag zentriert und stabil
- Unterstützte post-operative Rehabilitation
- Gelinderte posttraumatische Belastungsstörungen
- Mehr Energie und weniger Stress am Arbeitsplatz (und auch sonst!)
- Emotionales, geistiges und körperliches Gleichgewicht

TMW, Tai Chi Movements for Wellbeing, sind das Ergebnis von Richard Farmers 35 Jahren als Tai Chi Trainer in seinen verschiedenen Schulen in Grossbritannien.

Die Essenz seiner Erfahrung hat er zum Wohl von Leuten aller Altersklassen und physischer Fähigkeiten in 16 Bewegungsabläufen zusammengefasst, die sowohl im Stehen als im Sitzen ausgeführt werden als tägliche Fitnessübung oder zur Erhöhung des Bewusstseins. Eine Figur dauert wenige Sekunden, die ganze Sequenz nur etwa 5 Minuten. Mit Ausdauer praktiziert, bringen diese Bewegungen Sie in Ihre Gegenwart, erhöhen Ihre Resilienz und bringen Ihre Noblesse hervor.

Ich unterrichte die volle TMW Sequenz in 4 x 2 Stunden über vier Wochen oder in einem 2tägigen Kompaktkurs.

**Daten für 2016**                      Region Lausanne, Schweiz                      290 CHF (100CHF Anzahlung)

Montag	18 Uhr – 20 Uhr	28. März 4., 11. und 18. April
Mittwoch	18 Uhr – 20 Uhr	18. & 25. Mai, 8. & 15. Juni
Sam & Son	10 Uhr – 17 Uhr	23. - 24. Juli

**Spezial Neujahr**

31.12.2015 – 3.1.2016  
4x 15 Uhr – 17 Uhr

*Bitte kontaktieren Sie mich für andere Orte oder bestehende Gruppen.  
Ich biete diesen Kurs auch als 2tägigen Kompaktkurs an.*

### **Claudine Marchand**

zertifizierte TMW Trainerin  
+41.21.351.4230  
[cmarchand@worldcom.ch](mailto:cmarchand@worldcom.ch)

Life Coaching, Therapien und Seminare  
[www.claudinemarchand.net](http://www.claudinemarchand.net)

### **Teilnehmerreferenzen**

#### **Wenn das Herz mitspielt**

*Noch was zu tun, dachte ich mir.  
Doch dann nahmen die Bewegungen  
mich beim Herzen und tanzten mit mir. JB*

#### **Meine Haltung rief Gewalt hervor**

*Endlich versteh ich, wie meine Haltung,  
physisch und innerlich, in meinem ehemaligen  
Gatten Gewalt auslösen konnte. JoS*

#### **Stille Verbundenheit**

*Erstmals habe ich den Ort der Stille im Lot  
und in tiefer Verbundenheit mit der Ur-Quelle  
erfahren, während einer TMW Bewegung. SGA*

#### **Ruhiger Schlaf**

*Wann immer ich nachts erwache,  
hilft mir das TMW ganz gelassen  
meinen Schlaf wieder zu finden. EA*