

TAI-CHI-Kurs

die innere Kampfkunst



- ✚ Es ist ein chinesisches Bewegungs- und Meditationssystem
- ✚ Das Hauptprinzip ist die Weichheit und der Fluss...
- ✚ Der Teilnehmer übt langsam – Zeit, Ruhe und die Konzentration auf SICH
- ✚ Der Körper wird dabei entspannt, ein angenehmes Gefühl des Loslassens entsteht
- ✚ Die Bewegungen werden bewusst ausgeführt
- ✚ Die Muskeln und Gelenke entspannen sich
- ✚ Die Bewegungen am / im Körper werden locker und fließend
- ✚ Es dient der Krankheitsprävention und kann krankmachende Verkrampfungen lösen



SAMSTAG, 08.04.2017

TAI-CHI-Kurs

6 Samstage, je ca. 1,5 Stunden

Kosten: 60 Euro (bitte in Bar am 08.04. mitbringen)

Beginn: 08.04. / 14.00 Uhr – Bläsiberg

weitere 5 Termine, nach Absprache der Kurs-Teilnehmer

Hinweise:

Freunde / Bekannte können ebenfalls zum Kurs angemeldet werden ☺

Kinder sind in der Zeit im Training betreut

unser *Großmeister Sieghard Weiß* wird auch eine Einheit leiten