

Taijiquan – entspannter Start in den Tag

für Einsteiger und Wiederholer

Taijiquan ist ein gesundheitsförderndes Übungssystem aus China. Mit seinen sanften, meditativen und langsamen Bewegungen, die der Kampfkunst entstammen, schult es die Körperwahrnehmung, fördert eine aufrechte, natürlich entspannte Haltung und erhöht damit den Energiefluss im Körper. In diesem Kurs werden die bereits erlernten Bewegungen des ersten Teils der dreiteiligen Yang-Stil-Form vertieft. Die Art, sich nach Taijiquan-Prinzipien zu bewegen, wird vertrauter und der Transfer in den Alltag fällt spürbar leichter.

Inhalt: Der erste Teil des traditionellen Yang-Stils wird vertieft. Daneben werden über vorbereitende Übungen die richtige Körperhaltung und die Körperwahrnehmung geschult.

Zeiten: 01.10.2020 – 17.12.2020 immer Donnerstag von 09.30 – 11.00 Uhr

Kursort: Mering, voraussichtlich Martin-Luther-Haus, Martin-Luther-Straße 3

Kosten: 70 €

Anmeldung: VHS Aichach-Friedberg, 08251- 87 37- 0



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de