

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 Bewegungen des ersten Teils der dreiteiligen Yang-Stil-Form unterrichtet und vertieft. Die Art, sich nach Taijiquan-Prinzipien zu bewegen, wird vertraut und der Transfer in den Alltag wird spürbar.

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

Zeiten: 14.09.2023 – 07.12.2023 immer Donnerstag von 11.00 – 12.30 Uhr

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

Kosten: 185 € für 12 Termine (Krankenkassen-subventioniert)

Anmeldung: info@taichi-augsburg.de
0176 55 48 98 64



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