

Taijiquan – Yang-Stil-Form, Teil 2 für Einsteiger und Wiederholer

Es werden Bewegungen des zweiten Teils unterrichtet und die Inhalte des vorangegangenen Kurses wiederholt. Diese teilweise hohen Figuren des Teil 2 verkörpern die Zuordnung zum Himmel, wohingegen die des ersten Teils der Erde entsprechen. Neben dem Üben des Formablaufs werden über vorbereitende Übungen die optimale Körperhaltung und neue Figuren geübt.

Die richtige Körperhaltung, eine gute Körperwahrnehmung und ein stabiler Stand sind das Geschenk aus diesen Übungen. Die Art, sich nach Taijiquan-Prinzipien zu bewegen wird vertrauter und der Transfer in den Alltag fällt spürbar leichter.

Inhalt: Der zweite Teil der traditionellen Yang-Stil-Form wird Hauptinhalt des Kurses sein.

Zeiten: 19.09.2024-05.12.2024 immer Donnerstag von 9.15 – 10.45 Uhr

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

Kosten: 169 € für 10 Termine (Krankenkassen-subsventioniert)

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



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de