

Taijiquan – Teil 3 der Yang-Stil- Form

In diesem Kurs werden die Bewegungen des 3. Teils der Yang-Stil-Form unterrichtet. Während der erste Teil der Erde und der zweite Teil dem Himmel zugeordnet werden, symbolisiert der dritte Teil die Verbindung dieser zwei Energien, den Mensch.

Neben dem Formablauf werden über vorbereitende Übungen 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 dritte Teil der traditionellen Yang-Stil-Form wird neben dem Vertiefen des Teil 1 und 2 Hauptinhalt des Kurses sein.

Zeiten: 14.02.2020 – 19.06.2020 immer Freitag von 10.30-12.00 Uhr

Kursort: Mering, Mehrzweckhalle, Luitpoldstraße

Kosten: 69 €

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