

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. Die Figuren sind einfach auszuführen und für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig von der körperlichen Fitness. In diesem Kurs erlernen oder vertiefen Sie die Bewegungen des ersten Teils des traditionellen Yang-Stils.

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

Zeiten: 26.03.2020 – 16.07.2020 immer Donnerstag von 09.30 – 11.00 Uhr

Kursort: Mering, Papst-Johannes-Haus, Meringerzeller Straße 2

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