

ENTSPANNUNG

Tai Chi

Dozentin: Birgit Brendel

Tai Chi stammt aus der traditionellen chinesischen Philosophie und wird als weiche Kampfkunst bzw. Bewegungsmeditation bezeichnet. Die fließenden, runden Bewegungen bringen den Übenden zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Konzentration auf die Körpermitte lässt Tai Chi zur Meditation in Bewegung werden. Eine Heilgymnastik, die die Muskulatur lockert, die Wirbelsäule stärkt und die natürliche und entspannte Haltung des Körpers fördert.

Unterrichtet wird die Kurzform des Yang-Stils nach Prof. Cheng Man Chi`ng, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan.

8 Abende, jeweils Montag von 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, **07. März 2022**

Gebühr: 40,-- € bei 7 Teilnehmern / 46,-- € ab 6 Teilnehmer / 54,-- € bei 5 Teilnehmern

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Veranstaltungsort: Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.