

ENTSPANNUNG

Tai Chi für Einsteiger

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 Ch'ing, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan.

Kurs-Nr. 22HTH3012

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 42,-- € ab 7 Teilnehmer / 48,-- € ab 6 Teilnehmer / 56,-- € ab 5 Teilnehmer

Beginn: Montag, 19. September 2022, 8 x, jew. Montag von 18.00 – 19.00 Uhr

Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH3013

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 26,-- € ab 7 Teilnehmer / 30,-- € ab 6 Teilnehmer / 35,-- € ab 5 Teilnehmer

Beginn: Montag, 09. Januar 2023, 5 x, jew. Montag von 18.00 – 19.00 Uhr

Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Tai Chi – Übungsgruppe

Für alle Interessierten, welche bereits Kontakt zu Tai Chi hatten, bietet die Dozentin die Möglichkeit, die Kurzform weiter zu erlernen und zu üben, die Lockerungsübungen zu verfeinern und das Spüren und Fühlen in der Partnerarbeit zu erfahren.

Der Kurs wird im traditionellen Yang-Stils nach Prof. Cheng Man Ch'ing, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan unterrichtet.

Kurs-Nr. 22HTH3014

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 42,-- € ab 7 Teilnehmer / 48,-- € ab 6 Teilnehmer / 56,-- € ab 5 Teilnehmer

Beginn: Montag, 19. September 2022, 8 x, jew. Montag von 19.15 – 20.15 Uhr

Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH3015

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 26,-- € ab 7 Teilnehmer / 30,-- € ab 6 Teilnehmer / 35,-- € ab 5 Teilnehmer

Beginn: Montag, 09. Januar 2023, 5 x, jew. Montag von 19.15 – 20.15 Uhr

Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.