

G E S U N D H E I T

ENTSPANNUNG

Tai Chi für Anfänger und Wiedereinsteiger

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.

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 35,-- € ab 7 Teiln. / 40,-- € ab 6 Teiln. / 48,-- € ab 5 Teilnehmer

Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH3011

Beginn: Montag, 27. Februar 2023, 5 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH3012

Beginn: Montag, 17. April 2023, 5 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr