

Tai Chi Chuan

Kurs

jeden Mittwoch von 19.00 - 20:00 Uhr (nicht in den Ferien)

Ort:

Waldkirchen, Turnhalle Grundschule oder bei schönem Wetter im Freien

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taijiquan ist Aufmerksamkeitsschulung und Meditation in fortlaufender Bewegung, ähnlich einem Tanz. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Qigong-Lehrerin Heidrun Hohenwarter

Kosten:

5 Euro pro Termin

Hinweis:

Der Kurs findet fortlaufend statt (nicht in den Ferien).