

## **Tai Chi - Kurs II**

### **Fortgeschrittene**

**Fr 04.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Ort:**

Freyung, KEB Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung

Tai Chi (Taiji) wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen übersetzt. Darunter wird eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst verstanden, die in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgeübt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. Das begünstigt zusammen mit einer tiefen Atmung die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes.

Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referent:**

Hubert Kilger

**Kosten:**

90 Euro

**Hinweis:**

\* Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine à 90 Minuten.