

Taijiquan aus dem Chen-Stil

Taijiquan ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst, die auf einzigartige Weise Gesundheit, Meditation und Kampfkunst miteinander verbindet. Langsame, entspannte und gleichmäßig fließende Bewegungen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Dabei wird die Koordination verbessert und die gesamte Muskulatur, die Beweglichkeit und der Organismus gestärkt.

Eine chinesische Weisheit sagt: Wer regelmäßig Taijiquan übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen. Bitte bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kursleiter: Günther Riedel,
Kursleiter im Chen Taijiquan der WCTAG

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ab 5.10.2021 , 12 Abende
Kursgebühr: EUR 120,00