



Erlerne die Kunst des Taijiquan

Neuer Anfängerkurs

Taijiquan (Tai Chi) und Qigong sind die vierte Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Neben den gesundheitsfördernden Aspekten (Stress abbauen, mehr Vitalität, Entspannung, zur Mitte kommen und vieles mehr) ist das Praktizieren von Taijiquan eine Möglichkeit, sich selbst im Leben zu behaupten (das Selbstbewusstsein wird gestärkt).

Taijiquan ist im Ursprung eine effektive innere Kampfkunst. Nicht gegen etwas gehen, sondern – schauen, mitgehen und fließen. Dabei ist Entspannung und Loslassen ein wichtiger Faktor.

***„Wer täglich Taijiquan übt, wird geschmeidig wie ein Kind,
kräftig wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“***

Chinesisches Sprichwort

Mindestalter: 16 Jahre
Voraussetzungen: Keine
Wann: Mittwochs 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr
Wo: Flörsheim-Dalsheim, Schlossgasse 6
Anmeldung: mbanuat@songzuo.de oder 0172/6300699
Infos: www.akademiefuerbewegungslehre.org/taijiquan

Kostenloses Probetraining nach Anmeldung
Infos zu Kosten und Laufzeit beim Probetraining

