



Tai Chi für Anfänger

“Die Gesundheit stärken”

Tai Chi ist eine wunderschöne Bewegungskunst und eine optimale Gesundheitsvorsorge. Die fließenden, meditativen Bewegungen stärken das innerliche Gleichgewicht, sowie die physische und die psychische Gesundheit.

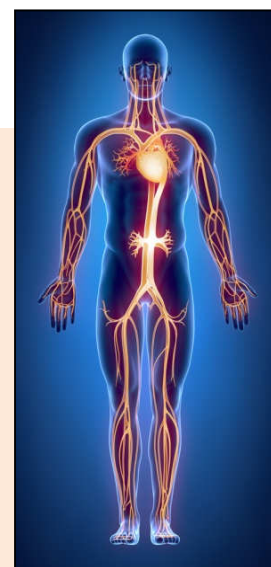
Tai Chi besteht aus Basisübungen und Formabläufen, die durch sanfte, fließende, harmonische Bewegungen miteinander verbunden sind. Sie unterstützen eine ruhige und tiefe Atmung, sammeln die Aufmerksamkeit, konzentrieren den Geist auf den unmittelbaren Bewegungsablauf und führen zur Ruhe, Entspannung, Kraft, Gesundheit und Energie im Alltag.

Tai Chi:

- stärkt die Gesundheit und baut Stress ab.
- bewegt und stärkt sanft alle Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke.
- fördert die Entspannung und stabilisiert das Nervensystem.
- reguliert die Blutzirkulation und den Stoffwechsel.
- richtet die Wirbelsäule und die Körperhaltung auf.

Kursinhalte:

- Tai Chi Grundschnitte: Wirkungen auf die Körperhaltung und die Gesundheit.
- Übungen zur Stärkung der Gesundheit, des Atems, der Entspannung.
- Vorübungen für eine aufrechte Körperhaltung und für die Beweglichkeit.
- Einführung in die Tai Chi – 24er Form.



Tag/Termin:	Montag, 16.09. / 23.09. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 02.12. / 09.12.2019
Zeit:	19.30 – 20.45 Uhr
Gebühr:	125,00 € (10 Termine)
Sonstiges:	Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen
Ort:	Festhalle Burrweiler • Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler
Leitung:	Thomas Hasenöhl • Tai Chi Lehrer

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de