

Tai Chi am kelten römer museum Manching

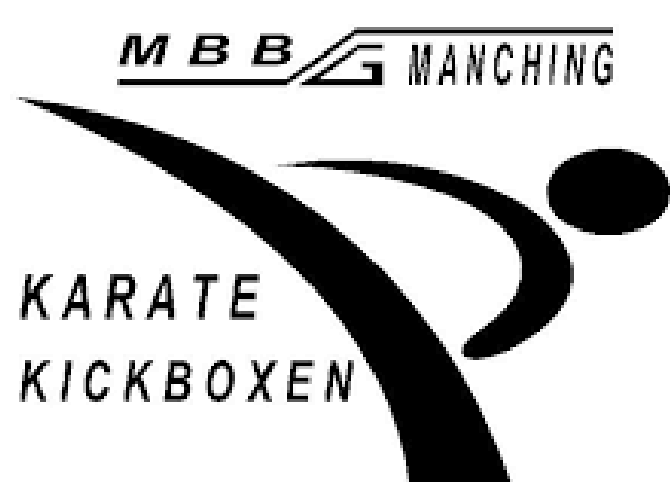


Outdoor-Einsteigerkurs im Yang-Stil

Montag, 19 - 20 Uhr
14.06. - 26.07.2021

Die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen des Tai Chi harmonisieren Körper, Seele und Geist. Innere und äußere Bewegung sind miteinander verbunden. Sie führen Schritt für Schritt zur eigenen Mitte, zu Lockerheit, Öffnung, einer wohligen Körperspannung und größerer Gelassenheit. Einfache Vorübungen für die Gelenke, Qi Gong- Übungen bereiten auf die Form vor. Erlern wird die Kurzform (Form der 24) des Yang-Stils nach Komatsu Ha.

Der Kurs findet ausschließlich im Freien statt. Aufgrund der Corona-Vorgaben ist eine Voranmeldung per E-Mail erforderlich.



Albin Schwarzmüller
lizenzierter Tai Chi Trainer des Bayerischen Karate
Bundes
0176 24143446
albin.tai-chi-manching@gmx.de