



T'ai Chi Ch'uan

Yang - Stil

KURZFORM

„T'ai Chi Ch'uan“ ist ein sehr altes chinesisches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Die langsam fließenden, konzentriert ausgeführten und ineinander übergehenden Bewegungsabläufe sind auf die Ganzheit des menschlichen Wesens ausgerichtet und fördern natürliche Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Wesentlich sind Entspannung, Zentrierung und meditative Elemente. Das seit mehr als 1000 Jahre praktizierte Übungssystem wird in Asien schon genau so lange als effektive Gesundheitsübung geschätzt.

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2009

Zeit: 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr

Dauer: 12 Abende á 90 Minuten
- jeweils Dienstags

Thema: T'ai Chi Ch'uan
- Kurzform Yang-Stil

(Fortführung, Vertiefung Teil II – ggf. Beginn Teil III)

Kursgebühr: 98,50 EUR
(Mitglieder: 76,50 €)

- Beteiligung der Krankenkassen möglich -

- 24.02.09: Fasching - kein Kurs
letzter Kurstag:
07.04.2009



Wenn Sie möchten, erhalten Sie
3 Monate
T'ai Chi Ch'uan für
nur 98,50,-- Euro!

Mit diesem Fortsetzungs- und Aufbaukurs bietet der RSC ab 13. Januar 2009 unter Leitung der langjährig erfahrenen Tai Chi - Lehrerin Angela Bayer, Hof, 0 92 81 / 9 30 66 erneut T'ai Chi Ch'uan -, Kurzform, Fortführung, Vertiefung Teil II, ggf. Beginn Teil III, an. Die chinesischen Bewegungsübungen sind für alle Altersgruppen eine sehr empfehlenswerte Form des Trainings - und gleichermaßen geeignet!

Der Kurs baut auf den Besuch eines Teil I und II-Kurses (z.B. VHS) auf – und eignet sich auch für Interessierte und Wiedereinsteiger mit eventuell privat (z.B. Kur) erworbenen Grundkenntnissen. Der Einstieg ist nach individueller Beurteilung durch die Kursleiterin denkbar und möglich!