

Tai Chi – Meditation in Bewegung

In der traditionellen chinesischen Medizin genießt die Prävention allerhöchste Wertschätzung; die eigens dafür entwickelte 24er Pekingform wird auch als Schattenboxen oder Volkssport Chinas bezeichnet. Lernen Sie den eleganten Bogenschritt kennen, um die fließenden Bewegungen aus dem Kampfsport mit Atmungs- und Dehnungstechniken zu kombinieren. Tanken Sie Kraft in Sequenzen mit den Wolkenhänden und finden Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, das Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und flache Sohlen tragen.

Kurs-Nr.	95-018 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Marion Tina Hartung
Daten und Kosten	Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr 27,40 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.06.2024	10:00 - 13:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit