



Entspannung

Taiji Chuan (Peking Form) - Anfänger

Sie möchten mit Taiji entspannen lernen?

Das über 2000 Jahre alte, aus der Kampfkunst im Kaiserreich China entwickelte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungssystem Taiji Chuan ist ein Übungssystem, das Körper und Geist beweglicher und kräftiger macht und der Gesunderhaltung und Persönlichkeitsentwicklung dient. Es kann sich positiv auf das Nervensystem auswirken, den Stoffwechsel verbessern und zu mehr Vitalität, Fitness und Lebensfreude führen. Die Taiji-Form wird langsam, ruhig und entspannt in fließenden Bewegungen ausgeführt.

Die Dozentin *Claudia Poyo-Gonzales* ist Taiji-Kursleiterin und zertifizierte Entspannungstrainerin.

Beginn **Mittwoch, 3. Nov. 2021, 17:45 Uhr**

Kursentgelt **€ 48,- / 6 Termine à 2 U.Std.**

Hier geht es zur Anmeldung.

06881 52025 - info@vhs-lebach.de