



## **Entspannung**

### **Taiji Chuan (Peking Form)**

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 Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung dient.

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

#### **Anfänger**

**Beginn**            **Mittwoch, 18. Mai 2022, 18.15 Uhr**

**Kursentgelt**    **€ 37,- / 10 Termine à 1 Std.**

**Hier geht es zur Anmeldung.**

#### **Fortgeschrittene**

**Beginn**            **Mittwoch, 18. Mai 2022, 19.30 Uhr**

**Kursentgelt**    **€ 55,- / 10 Termine à 2 U.Std.**

**Hier geht es zur Anmeldung.**

**06881 52025 - [info@vhs-lebach.de](mailto:info@vhs-lebach.de)**