272-P-0018 Tai Chi – Ruhe und Balance in Bewegung

Beginn	Samstag, 27.11.2027, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	6,00 €
Dauer	1 Tage
Kursleitung	Gisela Wagener
Kursort	, Leopoldshöher Str. 5, 32107 Bad Salzuflen

„In der Ruhe liegt die Kraft.“
Tai Chi verbindet langsame, sanfte und fließende Bewegungen miteinander und wird daher auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Die bewussten Bewegungsabläufe können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, die Konzentration zu fördern und den eigenen Körper achtsamer wahrzunehmen.
Bei diesem Schnupperangebot erhältst du einen ersten Einblick in den Tai Chi Yang-Stil. Gemeinsam erproben wir grundlegende Bewegungen und Figuren wie „Vogel am Schwanz packen“, „Affen abwehren“ und „Wolkenhände“. Dabei stehen das eigene Erleben und die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Bei diesem Schnupperangebot …
… lernst du die Grundlagen des Tai Chi kennen,
… stärkst du deine Körperwahrnehmung, Balance und Körperhaltung,
… erprobst du einfache Bewegungsabläufe für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit,
… erfährst du, wie du Tai Chi als wohltuende Auszeit in deinen Alltag integrieren kannst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte trage bequeme, lockere Kleidung sowie flache Schuhe oder Turnschuhe.

In der Gebühr enthalten sind: Seminar, Getränke und Snacks

Zahlung
Der Beitrag wird vor Ort bar bezahlt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.11.2027	10:00 - 15:00 Uhr	Ev. Kirchengemeinde Lockhausen

zur Kursdetail-Seite