SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Ahmser Treff

Tai Chi – Ruhe und Balance in Bewegung

Wann?
Samstag
27.11.2027
10:00-15:00 Uhr

Wo?
Ev. Kirchengemeinde Lockhausen
Leopoldshöher Str. 5
32107 Bad Salzuflen

Teilnahmegebühr?
6 €
Enthalten: Seminar, Getränke und Snacks

Referentin?
Gisela Wagener

Jetzt anmelden, bis zum 17.11.2027 unter:

https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de

Regionalstelle des eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

2711-010

Inhalt

„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.

Weiter Infos
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Zahlung: Der Beitrag wird vor Ort bar bezahlt.

AGB & Widerruf siehe Website

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Gisela Wagener

Tai Chi/Qigong Lehrerin