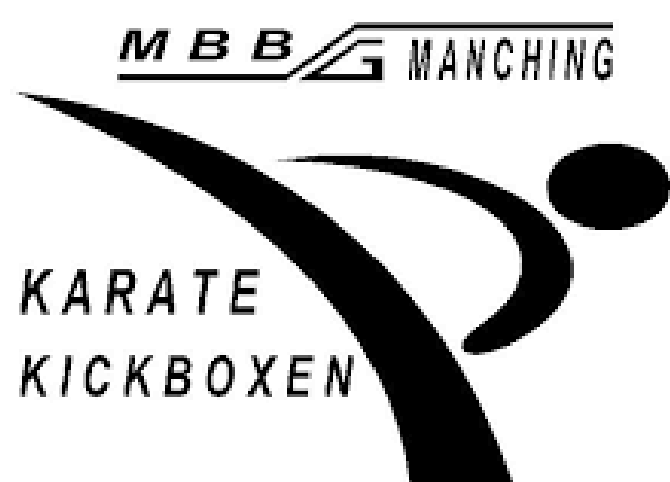


Tai Chi in Manching



Tai Chi Einsteigerkurs Turnhalle Realschule am Keltenwall

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

ab 25.10.2021

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Tai Chi harmonisieren Körper, Seele und Geist. Bei der kontaktlosen und sanften Kampfkunst führen gesundheitsorientierte Bewegungen Schritt für Schritt zu einer Lockerung des Körpers und innerer Gelassenheit. Einfache Vorübungen für die Gelenke und Qi Gong-Übungen bereiten auf das Training der Form vor. Erlern wird die Kurzform des Yang-Stils nach Komatsu Ha.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es gelten die gesetzlich vorgeschriebenen 3G-Regeln.

Albin Schwarzmüller
lizenzierter Tai Chi Trainer des Bayerischen Karate

Bundes

0176 24143446

albin.tai-chi-manching@gmx.de