

Tai Chi Chuan (Yang Stil) für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst, die durch weiche und fließende Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringt. Sie kann sowohl von Alt und Jung erlernt und ausgeführt werden.

Wir lernen unseren Körper im Stand und beim Laufen zu fühlen, binden die Atmung in die Bewegungen mit ein, arbeiten an unserer Koordination und an unserer Standfestigkeit. Übungen aus dem Chi Kung runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung