

Tai Chi - Präventionskurs



Karate-Do Overath e.V.

Kohlgrube 16

51515 Kürten

Tel.: 0175-4304081 o. 0171-2685957

E-Mail: info@karate-do-overath.de

Internet: www.karate-do-overath.de

Kraft tanken mit Spaß. Karate. Kampfkun

Bunter Tai Chi Nachmittag

17.06.23

Von 14.00 – ca. 17.00 Uhr

In der Turnhalle in Untereschbach, Overath

Lernen Sie einfache Übungs- und Bewegungsfolgen des Tai Chi Chuan und einfache Körperübungen zur Entspannung und Erholung kennen.

Erfahren Sie die gesundheitsfördernde Wirkung, die gute Schulung der Körperwahrnehmung, eine sanfte Mobilisation und Dehnung des Körpers.

Wir lernen und vertiefen die 48iger Form und entspannen mit Griffelübungen.

Die 48iger Form ist eine Tai Chi Form die mehrere Familienstile miteinander harmonisch verbindet. Mal langsam, mal etwas kraftvoller.

Der Griffel verbindet Übungen des Qigong mit Übungen aus dem Tai Chi. Sie sind sehr entspannend und leicht zu lernen.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen.

Fragen und Anmeldung

Renate Barthenheier

renate@mobile-gesundheitsberatung.de

Mobil: 015902384263

