

Zur Langen Nacht der Volkshochschulen:

T'ai Chi Ch'uan

kostenfreies Stundenbeispiel

T'ai Chi Ch'uan ist ein meditatives ganzheitliches Übungssystem. Die in der äußeren Form ausgeführten, fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke, die Entspannung und Stärkung von Muskulatur und Sehnen. Sie können die Funktionen von Organen und Nerven verbessern und den Stoffwechsel harmonisieren. Die Wahrnehmung wird verfeinert und mentale Spannungen können gelöst werden. Der klassische Yangstil beinhaltet neben dem gesundheitlichen Aspekt auch den einer sanften inneren Kampfkunst. T'ai Chi Ch'uan ist unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand erlernbar. ,

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, erleichtert uns aber die Planung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe, alternativ warme Socken

Kursnummer: J4152

Beginn: Freitag, 20.09.2019 19:00-19:30 Uhr (1 Termin)

Leitung: [Petra Neuner-Naß](#)

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

[Zurück](#)   [In den Warenkorb](#) 