



Tai Chi - Wochenende

bewegen – beleben – entspannen

im wunderschönen

Nationalpark Kellerwald-Edersee



*ein klarer Kopf
aufrechte Haltung
innere Ruhe
fließende Bewegungen
ein guter Standpunkt*





Sie möchten zu Jahresbeginn etwas für sich tun?

Tai Chi als innere Bewegungskunst zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und auf einer tiefen Ebene zu entspannen. Als Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer und med. Trainingstherapeut verbindet der Taiji-Lehrer Andreas Schäfer die ursprünglich asiatische Bewegungskunst mit westlichen körpertherapeutischen und gesundheitsorientierten Prinzipien.

Das „Blockseminar Taiji Kurzform (2 Tage)“

vermittelt mit je 5 Stunden Training pro Tag die Grundlagen des Tai Chi über die 5 Lockerungsübungen nach Huang, die 5-Elemente-Übung, die Kurzform nach Cheng Man-Ching und verschiedene Meditationstechniken.

Der Kurs ist für Einsteiger wie Fortgeschrittene von 18 - 88 Jahren geeignet und **wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst***.

Wann? **Samstag, 11.1. (13 - 19 Uhr) und
Sonntag 12.1.20 (10 - 17 Uhr)**

Wo? **Haus Ebersberg in Bad Zwesten-Wenzigerode
(www.haus-ebersberg.de)**

Beitrag: 149,00 Euro*

(ohne Unterkunft & Verpflegung/ mind. 10 € Tagespauschale/ Tag an Haus Ebersberg)

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Weitere Informationen zu Inhalten und Anmeldung erhalten Sie beim **Kursleiter Andreas Schäfer (0163 - 89 74 659)**.