U0302102 Tai-Chi - Yang-Stil

Beginn	Donnerstag, 18.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	92,00 €
Dauer	9-mal
Kursleitung	Nikolai Bosselmann
Informationen	rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, ein Handtuch (zum Abdecken der Matten, oder eine eigene dünne Matte), ein Getränk
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Tai-Chi ist eine Meditations- und Bewegungsform in der Tradition der klassischen chinesischen Kampfkünste. Seine spezielle Wirkung liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die "Form", das Herzstück des Tai-Chi, ist eine Abfolge fließender, in einander übergehender Bewegungen. Sie fördern innere Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierte Entspannung. Tai-Chi balanciert den Körper aus, macht ihn geschmeidig, der Geist wechselt zwischen den Ebenen des Beabsichtigens und des Beobachtens. Die Kosten für das Skript (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
25.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
02.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
23.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
06.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
13.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
20.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
27.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)