

X0301309 Tai-Chi - Yang-Stil

Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	129,00 €
Dauer	15-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, ineinander 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. Dieser Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Vorerfahrungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
11.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
18.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
25.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
02.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
23.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
30.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
06.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
13.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
20.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
27.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
04.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
11.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
18.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
15.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)