

Y0301109 Tai-Chi - Yang-Stil

Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	145,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Nikolai Bosselmann
Informationen	Rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, ein Handtuch (zum Abdecken der Matten, oder eine eigene dünne Matte), ein Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 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
05.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
05.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
16.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02