

# TAI CHI ANFÄNGERKURS IN BAD LEONFELDEN

Beginn Vormittags-Kurs: 6. Mai 2024

---

<b>Uhrzeit:</b>	9:00 bis 10:30 Uhr
<b>Mitzubringen:</b>	Bequeme Kleidung, warme Socken oder Trainingsturnschuhe, Gymnastikmatte
<b>Veranstaltungsort:</b>	Landesmusikschule, Ballettraum, Kirchenplatz 2, 4190 Bad Leonfelden
<b>Termine:</b>	06.05.2024, 13.05.2024, 27.05.2024, 10.06.2024, 17.06.2024, 24.06.2024
<b>Beitrag:</b>	90,- Eur (für 6 Einheiten zu je 90 Min.)

## **Inhalt:**

Kerninhalt sind die Basisübungen und die langsame Form (Dies sind fließend aneinandergereihte Bewegungen) des Wu-Stil Tai Chi Chuans. Sie kräftigen die Beinmuskulatur und trainieren das Gleichgewicht. Mit den fünf Basisübungen und der Form des Tai Chi Chuan Wu-Stil wird die ganze Körperstruktur wieder zu einer gesunden, natürlichen Haltung langsam und nachhaltig zurückgeführt.

Die fließenden, langsamen Bewegungen sind wohltuend für Körper, Geist und Seele zugleich. Wir entschleunigen uns und haben dadurch die Möglichkeit, uns selbst zu begegnen.

Es ist ein sanftes, gelenkschonendes und nicht leistungsorientiertes Training für jede Altersgruppe, das keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

## **Anmeldung bei:**

Marion Maag, Lehrerin Wu-Stil Tai Chi Chuan  
Tel. 0680/311 4006,  
E-Mail: Marion.maag77@gmail.com,  
www.taichi-linz.at



**Ich freue mich auf Dich!**