

## A2505551 Tai Chi - Bewegung, Entspannung, Meditation

Beginn Donnerstag, 08.05.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 45,40 €

Dauer 6 Termine

Kursleitung Dirk Lellwitz

Kursort , Gimborner Straße 46, 51709 Marienheide

Tai Chi, oder auch Taichiquan (häufig auch 'Taiji' geschrieben), ist eine alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, die seit Jahrhunderten auch zur Heilung und Gesunderhaltung genutzt wird.

Die gleichmäßigen, langsamen und fließenden Bewegungen dienen u.a. der Stressbewältigung und Entspannung, dem mentalen Training sowie der Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats.

Tai Chi bietet viel: Es fordert körperlich genauso wie mental. Es lässt einen an der Aufgabe wachsen, bietet jedem, in seinem persönlichen Rahmen, seinen eigenen Weg und seine eigenen Erfahrungen. Tai Chi ist deshalb für jeden geeignet, der sich darauf einlässt. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Peking Form, der vielleicht meist verbreiteten Tai Chi Form weltweit. Tai Chi folgt festgelegten Choreografien, die am Anfang trainiert und wiederholt werden müssen. Mit dieser Bewegungsfolge, die aus 24 Bildern besteht, gehen grundsätzlich Übungen und die Vermittlung theoretischen Wissens einher, die Anfängerinnen und Anfängern einen erleichterten Einstieg ermöglichen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und eher rutschfeste, leichte Sportschuhe.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Marienheide, Turnhalle Kotthausen
15.05.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Marienheide, Turnhalle Kotthausen
22.05.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Marienheide, Turnhalle Kotthausen
05.06.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Marienheide, Turnhalle Kotthausen
12.06.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Marienheide, Turnhalle Kotthausen
26.06.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Marienheide, Turnhalle Kotthausen