



**neue Kursrunde**

**neue Kursrunde**

## **T2-2 21 Tai Chi**

### **Loslassen, entspannen, innere Freiheit finden**

Diese chinesische Bewegungskunst fördert körperliche und geistige Gesundheit. Das Tai Chi-Formlaufen hat bei regelmäßigem Üben unter anderem eine positive Wirkung auf Balance, Rückengesundheit, Verdauung und Schlaf. Es harmonisiert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Dies ermöglicht Ausgeglichenheit inmitten eines fordernden Alltags. Man lernt, die eigenen hemmenden Muster zu erkennen und schafft so die Voraussetzung, sich davon zu lösen. Es geht darum, die für sich optimale Übungspraxis zu finden, weniger um eine fehlerfreie Ausführung. Im Kurs widmen wir uns vorwiegend den Grundprinzipien und üben die ersten Figuren der Form nach Zheng Man Qing im Yang-Stil.

Das Kursangebot ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene aus allen Altersgruppen geeignet.

- Leitung:** Karin Dreher, zertifizierte Tai-Chi Lehrerin  
**Ort:** Gymnastikraum  
**Wann:** jeweils montags  
**Uhrzeit:** von 19:45 bis 21:15 Uhr  
**Kursnummer:** T2-2 21  
**8 Kurseinheiten am:** 25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 29.11., 06.12. und 13.12.2021  
**Kosten:** für Mitglieder 64,- Euro  
für Nicht-Mitglieder 128,- Euro

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Noppensocken / Hüttenschuhe o.Ä.**

#### **Zur Kursleitung:**

Schon lange hatte mich das „Schattenboxen“ fasziniert. Seit etwa 10 Jahren praktiziere ich selbst Tai Chi. Zuerst im Sportverein und bald danach bei Daniel Grolle / Hamburg in der Ausbildung bin ich intensiver zum Üben und Lernen gekommen. Tai Chi ist ein Lebensweg, der einen nicht nur in Bewegung hält, sondern auch die eigene Persönlichkeit weiterentwickelt. Die Besinnung auf den eigenen Körper, das Lernen mit Partnern und die Selbstreflexion machen mir viel Spaß. Inzwischen bin ich Tai Chi- und Push Hands-Lehrerin, absolviere derzeit weitere Ausbildungen und besuche regelmäßig Vertiefungs- und Themenseminare.

#### **Teilnahmebedingungen:**

**Verbindliche Anmeldungen nur schriftlich unter Verwendung des entsprechenden Kursformulars.**