



Tai Chi Chuan (Ferienkurs) - Meditation in Bewegung -

Auch als „Schattenboxen“ benannt, gehört Tai Chi Chuan zu den regenerativen und mentalen Stress-Management-Methoden.

Der Übungsablauf erfolgt im Stehen, beginnend mit Vorübungen zum Tai Chi Chuan folgen einzelne Figuren, die miteinander verbunden werden. Die sanften, langsamen Bewegungen fördern Stärke, Stabilität und Gleichgewicht.

Der Kurs in unserer DRK-Begegnungsstätte Am Wasserturm in der Hochstraße 13 in Braunschweig ist auch für Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen geeignet.

| | | |
|----------|---------------|-------------------|
| Termine: | Di 11.07.2023 | 11:00 - 12:00 Uhr |
| | Di 18.07.2023 | 11:00 - 12:00 Uhr |
| | Di 25.07.2023 | 11:00 - 12:00 Uhr |
| | Di 01.08.2023 | 11:00 - 12:00 Uhr |
| | Di 08.08.2023 | 11:00 - 12:00 Uhr |
| | Di 15.08.2023 | 11:00 - 12:00 Uhr |

Kursgebühr: 6 Termine 60,- €

Wichtig: bequeme Kleidung, flache bewegliche Schuhe evtl. Socken mit Noppen.

Anmeldung unter 0531 / 80 11 070 in der DRK-Begegnungsstätte am Wasserturm, Hochstraße 13.

Informationen auch über die Kursleiterin Otilie Wittmann-Kansy,
Tel : 05303 / 98 90 74.