



## Meditation in Bewegung

(Tai Chi Chuan)

Auch als „Schattenboxen“ bekannt, gehört Tai Chi Chuan zu den regenerativen und mentalen Stress-Management-Methoden. Der Übungsablauf erfolgt im Stehen, beginnend mit Vorübungen. Es folgen einzelne Figuren, die miteinander verbunden werden. Die sanften, langsamen sowie achtsamen Bewegungen fördern

- *Stärke*
- *Stabilität*
- *Gleichgewicht*

Der Kurs ist auch für Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen geeignet.

<b>Termine:</b>	Di 07.05.2024	11:00 - 12:00 Uhr
	Di 14.05.2024	11:00 - 12:00 Uhr
	Di 21.05.2024	11:00 - 12:00 Uhr
	Di 28.05.2024	11:00 - 12:00 Uhr
	Di 04.06.2024	11:00 - 12:00 Uhr
	Di 11.06.2024	11:00 - 12:00 Uhr

**Kursgebühr:** 10€ pro Termin

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

Weitere Infos unter: 0531/ 80 11 07 10 (Büro Begegnungsstätte) oder  
05303/ 989074 (Fr. Wittmann-Kansy, Kursleitung)