

Tai Chi 2019 bewegt – belebt – entspannt



**ein klarer Kopf
innere Ruhe
aufrechte Haltung
fließende Bewegungen
ein guter Standpunkt**



Tai Chi als asiatische Bewegungsform zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und zu entspannen. Die Schnuppertermine ermöglichen einen ersten Eindruck. Die Basiskurse von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Schnuppertermin (75 Min. / 10 Euro)

Montag, 19.00 Uhr: 14.1. in Rinteln
Mittwoch 20.00 Uhr: 16.1. in Hessisch Oldendorf

Kurstermine (8 x 75 Min. / 119,- €)

montags 19.00 Uhr (21.1. - 11.3. in Rinteln)
dienstags 15.15 Uhr (05.02. - 26.3. in H.O.)
mittwochs 09.15 Uhr (30.1. - 27.3. in Rinteln (Pause: 13.2.)
mittwochs 20.00 Uhr (23.1. - 20.3. in H.O.(Pause: 13.2.)