

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

Events im März & April

Was ist Tai Chi? Was ist Qi Gong? Landessportschule Albstadt, 10.3 -11.03 2012

Lehrgangsinhalt:

Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin, Geschichte, die gesundheitlichen Wirkungen , Wichtige Begriffe, Vorübungen, Basisübungen, Grundprinzipien, der richtige Stand, Partnerübungen

Qi Gong: u.a. Die 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong

Tai Chi: Yang Stil, Form, Tests, Anwendungen, Tai Chi Waffenformen, Entspannungsmassage aus dem Reich der Mitte

Anmeldung: STB

Kinder Turn Kongress, Stuttgart SpORT,18.3.

Workshops:

9.00 -10.30 Uhr .ALLE machen mit- wir entwickeln eine Mitmachgeschichte mit Elementen aus dem Tai Chi und Qi Gong

13.30 -15.00 Uhr: Warum Tai Chi für Kinder?

15.30 – 17.00 Uhr: Tai Chi und Qi Gong im Kinderturnen

Anmeldung: STB, SpORT, Stuttgart

Fit und gesund mit den 5 Elementen, Sportschule Ruit, 14.-15. 4.

Bei dieser Tai Chi Form handelt es sich um einen einfachen Bewegungsablauf, der leicht zu erlernen ist. Es handelt sich um eine Kurzform, die einerseits das Erlernen des Yang Stils enthält und andererseits positive Auswirkung auf die Gesundheit spürbar werden lässt. Diese Übungen können im Stehen und Sitzen ausgeführt werden und sind daher auch für Senioren gut geeignet.

Anmeldung: STB