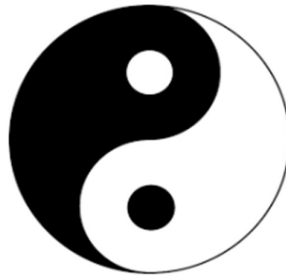




Neuer Einsteigerkurs Taijiquan

Beginn 29. September 2024



Was ist Taijiquan: Im Taijiquan geht es um die Entwicklung von Qualitäten wie Weichheit, Loslassen und Achtsamkeit. Aus diesen Qualitäten entspringt eine innere Kraft und Stabilität, welche sehr gut in den Alltag integriert werden kann.

Wann: Sonntagvormittags 10 – 11:15 Uhr

Beginn: 29.9.2024 für **10 fortlaufende Einheiten**/Sonntage - Ausnahme 13.10.2024

Wo: **KEMPOKAN** Kampfkunstschule, Dojo (Halle 5), Erlenweg 24-48, 69124 Heidelberg, Sportzentrum TSG Rohrbach

Trainerin: Christina Müller

Wer: der Kurs richtet sich an Anfänger/Einsteiger/Wiedereinsteiger

Kosten:

Nicht-Mitglieder TSG: 129 €

TSG Mitglieder: 109 €

TSG & KK Mitglieder: 89 €

Info und Anmeldung unter: kempokan_hd@yahoo.de

Kursinhalte: Einführung in den Yang Stil des Taijiquan. Man lernt den Aufbau einer guten Körperstruktur, die Grundlagen des Loslassens (Song) in Bezug auf Körper, Atmung und Geist, Übungen zum Öffnen der Gelenke und des gesamten Körpers, um die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen was zu einem Wohlgefühl und verbesserter Gesundheit führen kann. Darüber hinaus lernen wir die Grundlagen des Taijiquan durch Schrittarbeit und erste Formsequenzen kennen.