

Tai Chi

Geschrieben von: JKCS Goslar
Dienstag, 30. Juni 2020 um 10:28



Ursprünglich vor langer Zeit in China als Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt, so wird Tai Chi heute von Millionen Menschen weltweit als universelles System zur Gesundheitserhaltung des Körpers, zur Steigerung der mentalen Kraft, Koordination und Konzentration ausgeübt. Die langsamen, fließenden Bewegungen mit einem meditativen Charakter werden seit Jahrhunderten praktiziert und sind einfach zu erlernen.

„Wenn sie beginnen, die Figuren und Bewegungsprinzipien des Tai Chi zu lernen, hat Ihre Reise schon begonnen! Vor Ihnen liegt eine schöne Zeit zum Üben, zum Erforschen, Meditieren und zur eigenen Weiterentwicklung, denn durch die Entwicklung der inneren Energie kann der Mensch zu seiner wahren Natur geführt werden“, so die Tai Chi und Qi Gong-Lehrerin Viorica Rademacher.

Trainingszeiten

dienstags 9:30 - 10:30 Uhr

mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr

Tai Chi

Geschrieben von: JKCS Goslar
Dienstag, 30. Juni 2020 um 10:28

Kontakt

buero@jkcs-goslar.de