

Tai-Chi

(traditionelles Wu-Tai chi wuang)

Tai-Chi ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das zur Stabilisierung des gesamten Körpers beiträgt. Alle Bewegungsabläufe sind langsam, fließend und weich. Sie sind für alle Altersgruppen ohne Anstrengung durchführbar.

Die gesundheitliche Wirkung des Tai-Chi auf einen Blick:

- Entlastung des Rückens und Stärkung der Muskulatur
- Lösung von Verspannungen im Schulter-Nackenbereich
- Vertiefung der Atmung
- Innere Ruhe
- Steigerung der Konzentration und der Koordination
- Verbesserung der Elastizität und der Geschmeidigkeit von Bändern, Sehnen und Gelenken

In diesem Workshop wird die Ausführung des traditionellen Wu-Tai Chi / Teil 1 gelehrt.

Termin

auf Anfrage

Ort

Seminarräume im Portal1001 am Marschweg 81 in Oldenburg