

Tai Chi-Kurs



Kurs I: mittwochs von 18-19:30 Uhr
Kurs II: mittwochs von 20-21:30 Uhr
(jeden 1., 3. und 4. Mittwoch im Monat)

Tai Chi Chuan ist eine uralte Kampfkunst, die sich im Laufe von Jahrhunderten zu einer meditativen Bewegungskunst entwickelt hat. Neben der Kräftigung der Muskeln, Sehnen und Gelenke wirkt Tai Chi auch auf der geistigen und spirituellen Ebene: Wir werden wacher, bewusster, stiller und zentrierter. Tai Chi ist ein idealer Weg, um mit zunehmendem Alter unsere Frische und Spannkraft, unsere Beweglichkeit und Heiterkeit zu bewahren. Es eignet sich für Jung und Alt. Der Kurs wird als fortlaufender Kurs angeboten.

Kursleiter: Dr.med. Dipl.Psych. Victor Chu, geboren in Shanghai, lebt seit 1961 in der Bundesrepublik und seit kurzem in Kirchzarten. Neben seiner psychotherapeutischen Tätigkeit gibt er seit 40 Jahren Tai Chi-Unterricht.

**Anmeldung bei Dr. Chu per Mail V.CHU@POSTEO.DE oder
Tel.: 0157-84199170 oder im Quartiersbüro.**

Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein 6,00 Euro pro Termin
Nichtmitglieder 7,50 Euro pro Termin
Bitte bringen Sie die Gebühr monatlich zum Kurs mit