

太極氣功



TAI CHI QI GONG Neu ab 18. Februar

Tai Chi Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Die ruhigen und fließenden Bewegungen wirken harmonisierend auf unser Energiesystem. Sie führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und fördern die Konzentration.

Die Körperhaltung wird verbessert, die Wirbelsäule richtet sich auf, Herz und Kreislauf werden gestärkt. Tai Chi Qi Gong bringt Energie und Kraft ohne muskuläre Anspannung, tiefsitzende Verspannungen beginnen sich zu lösen.

Die Übungen des Tai Chi Qi Gongs sind leicht zu erlernen, für alle Altersgruppen geeignet und setzen auch keine spezielle Begabung oder Beweglichkeit voraus.



Karate Center Rapperswil
Rütistrasse 6 8645 Rapperswil-Jona
www.karate-rapperswil.ch



太極氣功

- KURSZEIT** Jeweils Donnerstags 14:15 bis 15:00 Uhr
- KURSDATEN** 18.02. | 25.02. | 04.03. | 11.03. | 25.03.
15.04. | 22.04. | 29.04. | 06.05. | 20.05.
- KURSBEITRAG** Fr. 200.– bitte den Kursbeitrag am ersten Kurstag in bar begleichen.
- KURSLEITER** Roland Benz
- ANMELDUNG** Per e-mail an info@karate-rapperswil.ch
Per Telefon an 052 210 05 50
- KURSORT** **Karate Center Rapperswil**
(Krone Kempraten)
Rütistrasse 6
8645 Rapperswil-Jona

«Wer Tai Chi regelmässig übt, erlangt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die Gelassenheit eines Weisen.»

(Chinesisches Sprichwort)

Es würde mich freuen, Sie im nächsten Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.