1970 GTG Kirchheim

Gymnastik- und Turngemeinschaft Kirchheim 1970 e.V.

Tai Chi Chuan

Das Tai Chi Chuan basiert auf den Wurzeln der taoistischen Meditation, der Medizin und der Kampfkunst, wobei die Kampfkunst heutzutage nicht mehr im Vordergrund steht. Vielmehr ist das Tai Chi Chuan heute eine Bewegungsform (Choreografie) mit meditativem Charakter zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts.

Geeignet ist Tai Chi Chuan grundsätzlich bis ins hohe Alter. Da die Übungen sanft ausgeführt werden, wirken sie gelenkschonend. Sie verbessern ihre Haltung und somit auch ihr Gleichgewicht. Durch den ruhigen Wechsel von Spannung und Entspannung werden Blockaden abgebaut. Körperhaltung und Bewegungsfluss wirken sich positiv auf ihren Atemrhythmus aus. Sie atmen ruhiger, dadurch werden sie gelassener und ihre Achtsamkeit steigt. Diese Übungen sind entschleunigend und wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Sie kommen in einen Zustand der Balance und dies wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus. Durch regelmäßiges Üben integrieren sie langsam das Erlernte in ihr tägliches Leben. Ihr Alltag wird leichter.

Basierend auf Aufwärm- und Gesundheitsübungen werden die so genannten „ Kleinen Formen“, die 5 Elementenübung (die Harmonie und die Fünf Räder), die 8 Brokate und die 24 Bilder der Peking Form gelehrt.

Ort:	Turnhalle Kirchheim, Einsteinstrasse
Kurstermin:	Mittwoch: 19 - 20 Uhr
Kurslaufzeit:	8 Einheiten à 60 Minuten
Kosten:	Mitglieder der GTG 15 €; Nichtmitglieder 35 €

Anmeldung und weitere Infos:
Dietmar Drews
02251 -4060

Harmonisierung
Konzentration
Selbstbewusstsein

Nehmen sie sich die Zeit und geben sich die Chance sich darauf einzulassen.