

TAI CHI für Gesundheit

eine sichere sanfte Gesundheitsübungsform

Beschreibung/Ziele:	<p>"Tai Chi für Gesundheit" - TCA-SUN Kurzform, ist eine von Tai Chi Experten und medizinischen Fachpersonen entwickelte Gesundheitsübungsform mit Fokus auf Sicherheit und Prävention.</p> <p>☺ Wir üben sanfte harmonische Bewegungsabläufe zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden</p> <p>☺ zur Kräftigung/Stärkung von Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem</p> <p>☺ Sie verbessern Ihre Balance, Koordination und Körperwahrnehmung - Gewinn an Lebensqualität.</p> <p>Sun Stil Tai Chi beinhaltet viele Qi Gong Bewegungen mit wohltuender und heilender Wirkung.</p>
Voraussetzungen:	<p>keine Vorkenntnisse nötig (Sitzmöglichkeit vorhanden). Tai Chi für Gesundheit ist für alle und sehr gut geeignet für Menschen mit rheumatischen Beschwerden oder körperlichen Herausforderungen.</p>
Wann:	<p>21. November bis 30. Januar (5.12./26.12./2.1. kein Kurs) jeweils Donnerstag 19.00 - 20.00 h</p>
Wo:	<p>Dojo Binz, Binzstrasse 12, 8045 Zürich</p>
Investition:	<p>Fr. 200.-</p>
Mitnehmen	<p>bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken</p>
Kursleitung:	<p>Yvonne Eggmann, Tai Chi&Qi Gong Lehrerin Gesundheitspädagogik www.motionart.ch</p>
Anmeldung/Infos:	<p>y.eggmann@bluewin.ch / sms 079 387 39 87</p>

Herzlich willkommen