

# Tai Chi Grundlagen

Tages-Seminar, für Anfänger geeignet  
Sonntag, 9. Februar 2025 · 10 - 13 Uhr



Tai Chi besteht aus Bewegungen, die langsam und ruhig fließend ausgeführt werden. Die Gelenke und das Bindegewebe werden dabei sanft gedehnt und mobilisiert, die Wirbelsäule aufgerichtet, die Blutzirkulation und die Organfunktionen gestärkt. Die Atmung wird ruhiger und kräftiger, der Geist frisch und klar.

Ursprünglich für die Kampfkunst entwickelt, wird Tai Chi heute vor allem zur Entspannung und Gesundheitsvorsorge ausgeübt.

In diesem Kurs lernst und vertiefst du den Anfang der Peking-Grundform mit 24 Bildern.

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart

Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Kursgebühr: 59 €

Anmeldung: [info@padma-studio.de](mailto:info@padma-studio.de) oder 0163 - 288 09 47 · Weitere Infos: [www.padma-studio.de](http://www.padma-studio.de)