

Tai Chi für Anfänger



Sonntag 4. Sept. 2022 · 11 - 16 Uhr

In diesem Workshop lernst du die Tai Chi-24er-Peking-Form. Neu-Einsteiger beginnen mit den ersten Schritten, Weiterlerner vertiefen und erlernen neue Figuren. Alle üben gemeinsam. Du bestimmst dein Lerntempo. Mit den von Ilja entwickelten Tai Chi-Moves kannst du von Anfang an die internen Prinzipien des Tai Chi üben und verstehen. Sensitivitäts- und Feedback-Übungen zu zweit ergänzen den Unterricht und machen die tiefe Weisheit des Tai Chi konkret und greifbar. Tai Chi vereint Bewegung und Entspannung, Yin und Yang.

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart

Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Kursgebühr: 69 €

Anmeldung: info@padma-studio.de oder 0163 - 288 09 47 · www.padma-studio.de