



Tai Chi Kurs Anfänger

*Stresslevel reduzieren
Inneren Frieden finden
Gesundheitsvorsorge
Faszien dehnen
Sanfte Bewegung ausführen*

太極拳



Fortlaufender Tai Chi Kurs für Anfänger

Mittwochs
18:15 – 19:15 Uhr

Sport und Rehabilitation Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str.72
44579 Castrop-Rauxel
castrop-im-flow.com



Wer im hektischen Alltag gestresst und körperlich verspannt ist, braucht Abstand von den Geschehnissen des Tages durch Bewegung. TaijiQuan (Tai Chi Chuan) kann unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung praktiziert werden. Das Üben der Form führt zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, besserer Konzentration und Kraft ohne muskuläre Anspannung. Der Bewegungsablauf, auch Form genannt, ist langsam und fließend und sieht aus wie Selbstverteidigung in Zeitlupe. In diesem Kurs werden Grundlagen der Form im Yang-Stil erlernt. Eingeleitet wird das Training durch sanfte Dehnung. Bitte nicht einengende Kleidung und leichtes Schuhwerk oder Socken mitbringen.



Für einen krankenkassenbezugschten Kurs sprechen sie mich gerne an. Der Kurs läuft über 8 Einheiten. Kurs-ID bitte bei der Krankenkasse angeben. KU-ST-ETLNL



Über mich

Ich bin ausgebildeter, zertifizierter und krankenkassenanerkannter Tai Chi Lehrer. Ich beschäftige mich seit 1993 mit verschiedensten Qi Gong und Taiji Formen. Seit 2003 gebe ich Taiji Unterricht. Ich bin über den Dachverband „Bundesvereinigung für TaijiQuan und Qigong e.V.“ organisiert. Somit bin ich immer im Austausch mit anderen Schulen und Lehrern. Damit bin ich immer auf dem neuesten Stand und gebe meine Erfahrungen und neueste Erkenntnisse an meine Schüler weiter.

In Vorbereitung: Wochenendkurs an ungestörten, naturnahen und idyllischen Orten. Eine Erholungszeit und innehalten für die Seele mit Krankenkassenbezuschung



Michael Steinmetz

