

## Tai Chi Quan - Körper und Geist in Bewegung

Tai Chi bezeichnet den Zustand des harmonischen Wechselspiels der dualen Kräfte Yin und Yang.

Tai Chi Quan (Quan = chinesisch für leere Hand, Faust) gehört zu den inneren Stilen der chinesischen Kampfkunst. Es betont die Prinzipien Entspannung und Nachgeben in der Anwendung von Tai Chi und im täglichen Leben. Das Üben von Tai Chi Quan entwickelt innere Kraft und Harmonie durch die Koordination und Entspannung von Geist und Körper. Durch das Üben von langsamen, fließenden und meditativen Bewegungen hilft Tai Chi Quan dabei, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern und Alltagsstress zu bewältigen.

Das Üben von Tai Chi Quan entwickelt innere Kraft und Harmonie durch die Koordination und Entspannung von Geist und Körper. Durch das Üben von langsamen, fließenden und meditativen Bewegungen hilft Tai Chi Quan dabei, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern und Alltagsstress zu bewältigen.

Trainingsinhalte:

- Tai Chi Quan Lockerungsübungen
- Yang-Stil-Kurzform (nach GM Zheng Manqing)
- Meditative Entspannungsübungen
- Pushing-Hands Partnerübungen (nach Huang Xiangxian)

Veranstaltungsort: Tai- Chi-Studio des Vereinshauses SSF Wegberg von 1997 e.V. im OG Kiefernweg 91, 41844 Wegberg/Beeck

Unterrichtsleiter: Artur Schrörs; Diplom-Pädagoge, Dr. Phil., 30 Jahre leitend im Präventions- und Gesundheitsbereich tätig; 30 Jahren intensiv Tai Chi Quan und Qi Gong; seine Lehrer: Patrick A. Kelly, Lau King, Zhi,-Chang Li u.a.

Infos & Anmeldung: [www.tai-chi-plus.de](http://www.tai-chi-plus.de)

Probestunde: am 2. April

Zeit: ab 2. April Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr.

Trainingsbeitrag Euro 30,- pro Monat