



## Tai Chi Chuan Präventionskurs ab 07.01.2010 (8x)



Titel des Kurses:	<b>Tai Chi Chuan</b>
Kursleiterin:	Simone Koch; Dipl.Sportlehrerin, Lehrerin f. Tai Chi
Qualifikationen:	Studium an der Sporthochschule Köln, Tai Chi und Qi Gong Ausbildung: JDIATCC, Michelle Dwyer u. F. Tippner.
Anbieter:	Dae Mahng e.V., Annabergerstr. 113, 53175 Bonn
Trainingsort:	Johannesschule, Rehfuesstr. 38, 53115 Bonn
Kursdauer:	jeweils 8 Kurseinheiten á 75 Minuten, 19.15 - 20.30
Kosten:	100 Euro (Krankenkassenförderung ca. 80%-90%)
Kurztext:	Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Es besteht aus ruhigen und entspannten Bewegungen, die das Körpergefühl entwickeln, Blockaden auflösen und dem inneren und äußeren Gleichgewicht dienen. Die Erfahrung einer tiefen Gelassenheit, innerer Stärke und Vitalität sind möglich. Die inneren Organe, der gesamte Organismus und die Lebensenergie werden gestärkt, wodurch man sich regeneriert, vom Alltagsstress befreit und zu seiner innewohnenden Kraft zurückfindet. Im Einführungskurs wird der (vereinfachte) 1. Teil der Yang Form unterrichtet, auf Wunsch kann das Training anschließend fortgeführt werden.
Kontakt:	Simone Koch Tel. 0228 – 4220994 Email: koch_simone@gmx.net