

Tai Chi - In der Ruhe liegt die Kraft

Tai Chi, was bedeuten diese Worte? Übersetzt "das höchste Letzte". Dahinter steckt das Extrem einer großartigen Bewegung.

Diese Worte stehen für eine Technik, die den Kopf frei macht und den Körper mit neuer, frischer Energie füllt. Tai Chi ist eines der bedeutendsten Kulturgüter der chinesischen Völker und blickt auf eine lange Tradition zurück. Die 24 Übungen des Tai Chi dienen zur Schärfung der Konzentration und zur Entspannung, wirken gegen körperliche und seelische Beschwerden und stärken Gesundheit und Vitalität.

In China sagt man, wer Tai Chi macht, wird geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

Tai Chi verbessert die Atmung, die Haltung und die Konzentration. Man hat mehr Energie, lebt gesund, fühlt sich wohler und kann Stress viel leichter bewältigen. Tai Chi verbessert Geschicklichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität und Stabilität.

Es schont den Bewegungsapparat, erhöht die Spannkraft in den Muskeln, Sehnen und Bändern. Tai Chi ist eine traditionelle Methode zur Entspannung, zur Festigung der Gesundheit und zur Therapie chronischer Erkrankungen.

Informieren Sie sich bitte zu unseren aktuellen Tai Chi Kursen für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer. Schreiben Sie uns oder rufen Sie direkt an ☐ Telefon: 0551 20193392 Mobil: 0157 – 72029334