



Tai Chi Chuan

Achtsamkeit in Bewegung

Anfängerkurs „Langform“

Wann:

jeweils Montag 19:45—20:45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Wo:

Gymnastikraum Grundschule Baierbrunn
Hermann-Roth -Str. 23, 82065 Baierbrunn

Kosten:

120 €, (45 € für Mitglieder des SC Baierbrunn) pro Halbjahr

Die Body-Mind-Technik Tai Chi Chuan dient dem Stressabbau und der Entspannung. Das Üben der Form führt zu Ausgeglichenheit im Alltag und ist für jedes Alter geeignet. Geübt wird die Langform.

Der Kurs ist zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention.
Die Kosten werden anteilig von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung und nähere Informationen :

Peter Tilmann HP, B. Sc. Psychologie, Tel. 089 74997381

www.lernenundgesundheit.de

