



Tai Chi Relaxation: Workshop-Reihe

2 Termine, ab Freitag, 19. Apr 2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Tai Chi Relaxation: Workshop-Reihe mit 2 Terminen (Eisenbergerhof)

Die Tai Chi Relaxation ist eine sehr achtsame, **meditative Bewegungsform**, die auf den Grundlagen der asiatischen Bewegungskünste und der **TCM** (Traditionelle Chinesische Medizin) basiert. Durch die gezielten Aktivierung wichtiger Schlüsselbereiche im Körper dienen die Übungen in erster Linie der ganzheitlichen **Gesundheitsförderung** und der **Tiefenentspannung**. Das ganze Programm besteht aus 8 bewegten und einer unbewegten Übung, die relativ leicht zu erlernen sind.

Zum besseren Verständnis der Bewegungen wird das dafür notwendige Basiswissen aus der TCM vermittelt.

Bei schönem Wetter werden wir im Freien praktizieren!

Die WS-Reihe besteht aus 2 Terminen im mehrwöchigen Abstand. Obwohl die Termine einzeln besucht werden können, empfiehlt sich die Teilnahme an allen 2 Freitagen.

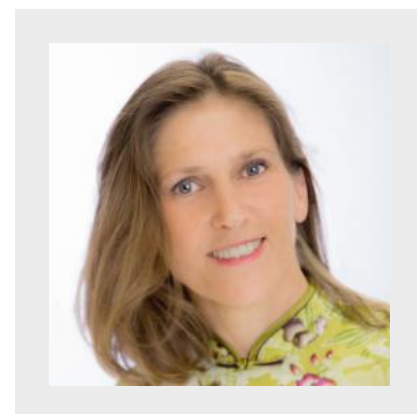
TERMINE:

Freitag, 19. April 2024 15.00 – 18.00

Freitag; 28. Juni 2024 17.00 – 20.00

(Achtung: unterschiedliche WS-Zeiten)

Im WS-Beitrag sind auch **Unterlagen** für zuhause enthalten!



Mag.a Alida Rudlof

Anmeldung:

Mag.a Alida Rudlof
alida@rudlof.at
0699 / 81 27 99 83
www.eisenbergerhof.at

Preis:

Pro Termin: € 60,- Preis gesamt 2
Termine: € 120,-
Pro Termin: € 56,- für LeNa
Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

