

NHV-Kurzworkshop

T'ai Chi Ch'uan mit Sigrid Revault-Braun

Samstag 21. April 2018

von 15-17 Uhr im Sonnentor Haueneberstein,
Bahnhofstr. 26a

Kosten: 10 EUR /NHV-Mitglieder kostenfrei

T'ai Chi Ch'uan (Taiji) - **WAS IST DAS?**

Welchen Nutzen habe ich vom Taiji üben – für meine körperliche und geistige Gesundheit und für mein Wohlbefinden?

Die Antworten zu diesen Fragen und viele mehr finden sich im Laufe des Workshops.

Im praktischen Teil können Sie außerdem durch eine kurze, einfache Übungseinheit selbst einen Eindruck gewinnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke mitbringen.

Info und Anmeldung:

Sigrid Revault-Braun

Tel.: 07221-67868, Mobil: 0152 54976532

Mail: Info@sonnentor-haueneberstein.de

www.sonnentor-haueneberstein.de