

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?**

Wie wirkt sich Taiji für meine körperliche und geistige Gesundheit oder für mein Wohlbefinden aus?

Die Antworten zu diesen Fragen erhalten Sie im Laufe dieses Workshops.

Wir lernen eine kurze und einfache Bewegungssequenz dieser Übungsform bei der Sie unmittelbar die positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden wahrnehmen können.

Vorkenntnisse sind keine 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