

# *Neuer Anfängerkurs Tai-Chi-Chuan und Qi-Gong*

Ursprünglich entstanden aus dem Kungfu entwickelten sich Tai-Chi und Qi-Gong zunehmend zu ruhigen Gesundheitsmethoden.

Langsame fließende Bewegungen, die sich zu einer Form verbinden und erscheinen wie ein sanfter Tanz.

- Lerne, den eigenen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und harmonisch zu bewegen
- Finde Entspannung und Abstand zum Alltag
- Komme in Einklang mit deinem Atem und löse Energieblockaden auf
- Finde neue Kraft aus deiner Mitte heraus
- Lasse Gelassenheit entstehen
- Unterstütze deine Abwehrenergie und deinen Kreislauf

Dieser Anfängerkurs richtet sich an alle Interessierten ohne, oder mit leichten Vorkenntnissen.

Bei ausreichendem Bedarf kann er in einen fortlaufenden Kurs übergehen.

8 x dienstags 19.45 - 21.00 Uhr, Kosten: 100 Euro

Termine: 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.2018

Studio „N“, Grabenstr. 200 A, 47057 Duisburg-Neudorf (im Hof)

Anmeldung direkt im Studio „N“ Tel.: 0203/3177294 oder

Bei der Kursleitung: [katharina.justen@arcor.de](mailto:katharina.justen@arcor.de), Tel. 0178/7579172