



3047 im Winter

Im Dezember – Chen Taiji

Chen Taiji wirkt auf den Übenden entspannend, beruhigend, erheiternd und erfrischend. Wenn man Taiji übt, spürt man eine neue Energie im Körper.

Ort: Aula Schulhaus Unterstufe Bremgarten
Tag: immer Dienstag
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr Kurs 1
20.15 bis 21.15 Uhr Kurs 2
Daten: 5. + 12. + 19. Dezember 2017
Kursleiterin: Mirna Fitz



Das Chen Taiji wird zu den sogenannten inneren Kampfkünsten gezählt.

Zusätzlich trägt die Meditation, ein untrennbarer Teil des Taiji, dazu bei, Stress abzubauen und Leistungsdruck zu bewältigen.

So kann die Energie von Körper, Seele und Geist wieder frei fließen.

Wir werden Chen Taiji nach meister Chen Bing, mit 13 Folgen üben.

Kurskosten: Fr. 30.- für 3 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 20 Personen

Anmeldung

bis spätestens am 19. November
Regina Beeler, Aarehalde 12, 3047 Bremgarten
oder auf der Website www.3047bewegt.ch
oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin