



Tai Chi Trainingsplan Sommer 2022

Preis: 80,-- €

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Hammelberg-Halle Quirnbach		Hammelberg-Halle Quirnbach	Vhs Berggartenschule		Im Krümmeler Wald bzw. Spielplatzgelände
Neu: 18.00 - 19.00 h 19.15 - 20.15h		19.00 - 20.00 h 20.00 - 21.00h	19.00 - 20.00 h		
09.05. 16.05. 23.05. 30.05. 13.06. 20.06. 27.06. 04.07. 11.07. 25.07.		20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 08.06. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07.	Anfänger-Kurs ab 28.04.22	Einzel- training	outdoor-Training 07.30 - ca. 08.30 h

Liebe Tai Chi Freunde,

bitte bringt zu diesem Block die Qi-Gong-Kugel mit. Die Yin-Yang-Übungen und die „gesunderhaltende Selbstmassagen“ nach Liu Ya Fei sind dabei, aber Nei Yang Gong.

Zu dieser Jahreszeit erhoffe ich mir natürlich sehr, dass wir möglichst oft unter freiem Himmel trainieren können.

*Ein weiterer Termin im April: **Welt-Tai-Chi-Tag am 30.4.** Nach zwei Jahren getrenntem „one world – one breath“ = einzelnes Training im Garten oder über Zoom, wäre es ein besonderes highlight, wenn wir in diesem Jahr wieder zusammenfinden und gemeinsam üben könnten.*

Ich freue mich auf ein ergiebiges, harmonisches Training! Take care und bleibt in Bewegung, bei Fragen bitte jederzeit fragen!

herzliche Grüße, eure Sylvia

*Meditiere täglich eine halbe Stunde,
außer wenn du keine Zeit hast.
Dann meditiere eine ganze Stunde!*