

Seminar ohne Übernachtung

Entspannen mit Tai Chi

Mittels harmonischer und effektiver Übungen aus dem Qigong und Tai Chi lernen die Seminarteilnehmer eine beliebte chinesische Gesundheitstechnik...



Seminarbeschreibung

Die TeilnehmerInnen benötigen keine Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten, um Tai Chi zu üben. Es geht darum, ihnen einen Einblick in diese Bewegungskunst zu vermitteln und gleichzeitig schon einen Entspannungseffekt zu erleben.

Paket-Nummer: 0524155

Region:		Dresden
Teilnehmer:		5 - 30 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1.5 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch, Chinesisch
Preis inkl. MwSt:		ab 30,00 € p.P.

Beschreibung

Das Seminar beginnt mit einer Aufwärmung und gleichzeitigen Einführung in die Hintergründe und Traditionen des Tai Chi. Über einfach zu merkende Qigong-Übungen geht der Kurs in Tai Chi Basis-Übungen über, wo Koordination und Aufmerksamkeit geschult werden. Zum Schluss versuchen wir, gemeinsam eine kurze Tai Chi-Abfolge zusammen zu laufen. Alle Übungen sind so ausgewählt, dass werde Über- noch Unterforderung aufkommen und ein angenehmer Erholungseffekt eintritt.

Lernziele

Entspannung durch harmonische, koordinative Übungen in angenehmer Atmosphäre

Seminar ohne Übernachtung

Entspannen mit Tai Chi

Mittels harmonischer und effektiver Übungen aus dem Qigong und Tai Chi lernen die Seminarteilnehmer eine beliebte chinesische Gesundheitstechnik...

Zielgruppe

Menschen, die gesunde Erholung und Entspannung suchen

Wichtige Hinweise

Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt. Lockere Kleidung ist günstig.

Leistungen inkl.

- Unterricht
Einführung und Anleitung ins Tai Chi Training. Korrektur der Bewegungen. Individuelle Hilfestellungen. Hintergründe zur Geschichte des Tai Chi.

Zusatzleistungen

- Verköstigung von chinesischem Tee
Echter Tee aus China kann vor und nach dem Seminar nach chinesischer Art mit verköstigt werden (keine Teezeremonie).
Preis: 5,00 € p.P. inkl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0524155

