

TAIJIQUAN EXTRA: WU XING FÜR WELLNESS

Samstag, den 24. Februar 2024, 14:00-17:00 Uhr
ASZ-Maxvorstadt, Gabelsbergerstraße 55a, 80333 München
Kosten: 15 Euro
Maximum 15 Teilnehmende
Anmeldung erforderlich, ASZ-Maxvorstadt, 089-41 11 84 40

Thema dieser Taijiquan-Extrastunde ist die Wu Xing (Fünf Elemente oder Fünf Wandlungsphasen). Wohltuende Übungen aus dem Qigong und Yi Quan, inklusiv einige Tier-Positionen, werden gelehrt und geübt. Zudem laufen wir einige Male die Taiji Yangstil Kurzform.

Hauptsächlich für Teilnehmenden meines Taijikurses im ASZ-Maxvorstadt. Ein gutes Stehvermögen sollte vorhanden sein, jedoch sind Vorkenntnisse der Taiji Form nicht unbedingt nötig. Passende Kleidung und Schuhe bitte mitbringen. Es wird eine Pause nach ca. 90 Minuten geben (Kaffee und Tee vorhanden).

Weitere Informationen:
Marilyn Schmiege
mschmiege@gesang-muenchen.de
0171-26 39 314