



Tai Chi

**Do. 01.02.2024
um 10:00 Uhr
im Café Corbie**

Wir laden Sie zur Tai Chi Einführungsveranstaltung ein.

Lernen Sie mit uns **Tai Chi** kennen, eine äußerst sanfte chinesische Bewegungskunst. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und bringt Körper und Geist in Einklang.

Besonders tief liegende Muskeln lassen sich mit **Tai Chi** aktivieren. Dies kann Beschwerden rund um die Wirbelsäule vorbeugen oder lindern.

Tai Chi eignet sich für die meisten Menschen, da es sehr gelenkschonend und entspannend ist. Die meisten Übungen finden im Stehen statt.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und in Turnschuhen oder ähnlich bequemen Schuhen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Verwaltung an. Wir freuen uns auf Sie.

