

TAIJI

auch für Anfänger

Im Taiji treffen Kampfkunst, Meditation und Gesundheitspflege aufeinander. Dadurch werden Grundsätze wie Gelassenheit und Stabilität bei gleichzeitiger Flexibilität im Alltag wirksam. Taiji Quan wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, reguliert im Besonderen das Nervensystem, wirkt entspannend auf die Muskulatur und verbessert Organ-, Atem- und Kreislauffähigkeit.

Kosten: € 10,- pro Einheit

Leitung: Raphael Raber
(Dipl. Qi Gong Lehrer, Dipl. Taijiquan-Kursleiter)

Wo: STADT.GARTEN STEYREGG,
bei Schlechtwetter im Stadtsaal

Anmeldung ist nicht erforderlich!

Montag,
23.7., 30.7.,
13.8., 20.8., 27.8.,
3.9., 10.9.
Mittwoch, 8.8.
jeweils 19:00-20:30

**STADT.GARTEN
STEYREGG**



**Gesunde
Gemeinde**

www.gesundex-oberoesterreich.at