

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan für Anfänger/innen ab 21. August 2020

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die als Gesundheitsübung, als Meditation in Bewegung und als Kampfkunst (Selbstverteidigung) verstanden wird. In den langsamen, fließenden Bewegungen führt es zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Es vermittelt Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte und Vitalität ohne Nervosität. Der Körper wird anmutig, leicht, geschmeidig und frei beweglich.

„Lerne Tai Chi Chuan*, sagen die Chinesen, „und Du wirst biegsam wie ein Kind, stark wie eine Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“

Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.

Freitag: 21. August - 13. November (Ausfalldatum 6. November)

Kursort: Quartierräume Hardau, Forum, Bullingerstrasse 63, 8004 Zürich

Zeit: 10 - 11h

Preis: 260.- für 12 Lektionen

Kursleiter: Reto Suhner, 076 321 08 94, r.suhner@itcca.ch