

Tai Chi Gung

Jetzt Einsteigertraining starten: Beginn September - bis Dezember 2023

Tai Chi Gung, „die Pflege des Tai Chi“, ist der **westliche Weg**, die chinesische Bewegungskunst Tai Chi auszuführen. In den Übungen werden natürliche Körperhaltungen durch entspannende und meditative Bewegungen miteinander verbunden. Das Praktikum von Tai Chi Gung **weckt** und **harmonisiert das Chi**, das von den Chinesen so bezeichnete Kraft- und Energiephänomen im Körper. Im Einsteigertraining (ca. 3 Monate) lernt man Grundlagen und erste Form.



Das Geheimnis für einen fitten Körper, mehr Beweglichkeit, wachen Geist und Gelassenheit!

Durch langsam fließende Bewegungen erhöht Tai Chi die Stärke und den Muskeltonus, vergrößert den Bewegungsradius und die Flexibilität des Körpers. Gleichzeitig verbessert sich Balance und Koordination.

Tai Chi lehrt **Meditation in Bewegung**, wobei Präzisionsbewegungen mit kontrollierter Atmung synchronisiert werden, womit es dem Übenden ermöglicht wird, seinen Chi-Fluß zu erhöhen – OHNE den Stress, ohne die Atemlosigkeit oder übersteigerter Belastungen anderer Fitnessübungen!

Im Probetraining - eine Übungseinheit mit ca. die Hälfte Theorie und die Hälfte Praxis - stellen wir unsere Sportart und Bewegungsmethode vor. Wir zeigen Ausblicke auf Zwischenziele und lassen Teilnehmer mittels ein paar „kleiner“ Übungen erkunden und erfahren, was es mit Tai Chi tatsächlich auf sich hat.

Probetraining (1 Einheit - vor Start Einsteigerausbildung):

Termin:

Mittwoch, 13. September 2023 (von 20:00 bis 21:30 Uhr)

Wo? in Salzburg-Gnigl, im Dojo des ASKÖ, Parscherstr. 4,
Preis: EUR 5,- / Person für das Probetraining

Anmeldung via eMail oder über Formular auf der Homepage www.tai-chi-gung.at erforderlich!



Postanschrift: Tai Chi Gung - Landessportverein
c/o Gottfried Rinner,
D-83395 Freilassing, Münchener Str. 80/5;

eMail: zentrale@tai-chi-gung.at
Homepage: www.tai-chi-gung.at — Mitgliederforum: www.taichianer.at

Sitz: Salzburg

ZVR-Zahl: 237882819