

Ab September 2023 ein neues Angebot

Tai Chi am Sonntagnachmittag



Ab dem 10. September bietet Herr Walter Blum, erfahrener diplomierter Trainer, sonntags nachmittags **Tai Chi** von 15 bis 16 Uhr in der TuS Turnhalle, Ennenfeldstraße 12, in Wiehl an.

Das Angebot ist für Erwachsene und für Jugendliche ab 16 Jahren offen. Die ersten 3 Sonntage im September sind als Schnupper - Termine kostenfrei. Ab Oktober 2023 wird das Training in Kursform angeboten.

Inhalt des Kurses:

Tai Chi ist eine über 600 Jahre alte Bewegungskunst aus dem chinesischen Kulturkreis.

Sie basiert auf Übungen, die nach bestimmten Prinzipien in einer festgelegten Reihenfolge, der so genannten Form, ausgeführt werden.

Die Bewegungen werden entspannt, langsam und gleichmäßig fließend ausgeführt.

Es entsteht ein Energiefluss, der eine Ausgeglichenheit in Körper und Geist bewirkt.

Tai Chi wird auch als Meditation in Bewegung verstanden und kann von jedem praktiziert werden, ob alt oder jung, fit oder eher untrainiert.

Die körperliche Gesundheit wird gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und die Freude am Leben wächst.

Über den Lehrer:

Mein Name ist Walter Blum und ich bin Jahrgang '67. Das Tai Chi Training begann ich 1991. Ein Diplom meines Lehrers William C.C. Chen (New York) bekam ich 2002 und ein Weiteres von meinem Lehrer Nigel Sutton (Malaysia) 2004 und 2015.

Bitte melden Sie sich vorab bei Walter Blum an, seine Kontaktdaten:

Mobil: 0173/3718255

E-Mail: taichi-wiehl@gmx.de,

weitere Informationen auf der Homepage: www.taichi-wiehl.de