

Tai Chi Chuan – Kurzform mit 13 Bewegungen

- **Begriffe, Grundlagen, Bewegungsprinzipien des Tai Chi Chuan, Abgrenzung zu Qigong**
- **Qigong-Übungen zum Ankommen und Lockern, Öffnen der 9 Tore**
- **Tai Chi Kurzform**
- **Selbstmassage**
- **Fortsetzung der Tai Chi Kurzform**
- **Ausklang mit meditativer Entspannungsübung**



Mitzubringen:
bequeme Kleidung, flache Schuhe oder ABS-Socken

Sandra Eckstein
Kampfkunst und Gesundheit – Tai Chi Forum Heilbronn
www.tai-chi-heilbronn.de
www.kampfkunst-und-gesundheit.de