

Qi Gong und Taiji für Anfänger

Kursbeginn: Februar 2021

Qi Gong für Anfänger dienstags 17.00 - 18.00 Uhr

Der in unserer heutigen Welt viel benutzte „Qi Begriff“ wird mit Erfahrungen gefüllt und die 8 Termine geben einen ersten Einblick in traditionelles und modernes Qi Gong.

Ausserdem erlernen die Teilnehmer Abläufe von kurzen Übungssequenzen, sodass diese im Alltag selbständig praktiziert werden können.

Taiji für Anfänger dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

Es gibt Einblicke in die Grundlagen des Inneren Wushu und der Daoistischen Philosophie. (Wushu ist der Überbegriff für Kampfkünste aus China)

Grundbewegungen des Taiji und ein kurzer Bewegungsablauf werden soweit erlernt, dass sie dann selbstständig geübt und praktiziert werden können.

Kosten für einen Kurs: 100,- €

8 Termine

Kursleitung: Sophie Stern

Im: SKK-Nippes

Neusser Str. 177