

Tai Chi Chuan

Wer Tai Chi Chuan übt, wird geschmeidig wie ein Neugeborenes, kraftvoll wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser (chinesisches Sprichwort)

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht.

Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Die Hauptaspekte, unter denen Tai Chi Chuan geübt wird, sind Gesundheit, Selbstverteidigung und Meditation.

Wir üben in der Asendorfer Sporthalle den „YANG-STIL“ in der Tradition von Cheng-Man-Ching. Unser Schwerpunkt beruht dabei auf fließender Energiearbeit beim Vertiefen der Kurzen Form.

Übungsleiter: Elisabeth und Gorazd Bencic, 04253/1645

Ort: Asendorfer Sporthalle

Zeit: Mittwoch, 18:30 - bis 20 Uhr (ausser in den Ferien)