

Tai Chi für Anfänger*innen in St.Gallen

Gesundheit • Selbstverteidigung • Meditation



Kursort Praxisgemeinschaft 4. Stock, Oberer Graben 44, 9000 St.Gallen

Bei schönem Wetter trainieren wir im Pärkli an der Unterstrasse 15, gleich neben dem SUVA-Gebäude (siehe Foto).

Daten Donnerstag, 31. August – 23. November 2023

Zeit 11 – 12 Uhr

Programm Teil 1 des authentischen Yang-Stils (Es sind keine Vorkenntnisse nötig).

Man kann Tai Chi auf verschiedene Weise praktizieren. Zum einen für die körperliche und mentale Gesundheit, für eine bessere Atmung, als Meditation in Bewegung. Zum andern als Selbstverteidigung um sich gegen physische und psychische Angriffe zu schützen und zum dritten als Philosophie, die man praktisch in den Alltag integrieren kann.

Tai Chi ist eine komplexe Methode für ein besseres Wohlbefinden und es braucht wenig um es zu praktizieren. Bequeme Kleider und ein bisschen Platz und Zeit reichen.

Der Kurs eignet sich auch für jene die Teil 1 schon mal gelernt haben und ihn korrigieren oder vertiefen möchten.

Preis CHF 260 für 12 Lektionen • CHF 30 pro Lektion

Kursleiter



Guido Ernst
076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich anrufen oder ein Email schreiben.

TAI CHI
QI GONG