

# Tai Chi

Meditation in Bewegung und Stille

*"Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller,  
gelassen wie ein Weiser durch Tai Chi".*

Entdecken Sie die eindrucksvolle Bewegungskunst der alten Meister, welche die *Prinzipien von Yin und Yang, Ruhe und Kraft miteinander vereint* haben!

Langsam fließende Bewegungen lassen Sie Eins werden!

In 8 Wochen erlernen Sie mit mir gemeinsam 20 Tai Chi Bewegungen aus der traditionellen Langform der Yang Familie. Bewegungen in Stille zur Harmonisierung Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens!

Sonstige Inhalte des Kurses:

Tai Chi aus philosophischer Sicht, Taoismus, Tai Chi als innere wie äußere Kampfkunst - mentale wie körperliche Ansätze der Selbstverteidigung, Partnerübungen, so wie geführte Meditationen als Ausklang der Kursstunden zur Stärkung der eigenen, geistigen Vorstellungskraft.

**Information und Anmeldung:**

**Peter Reidinger**

**+43 664 22 23 0 23**

**[info@lebens-kraft.net](mailto:info@lebens-kraft.net)**

**[www.lebens-kraft.net](http://www.lebens-kraft.net)**