



Taiji in Zürich

Taiji kennenlernen

10 Lektionen à 1.1/2 Std. vom 27.Oktober bis 22.Dezember
im Atelier Tanz, an der Ausstellungsstrasse 25, 8005 Zürich
jeweils Freitag von 18.30 bis 20.00 Uhr.

Zusätzlich kann ein freies Training am Samstagmorgen von
10.00 bis 12.00 Uhr gratis besucht werden.

Bei genug Interesse wird der Kurs ab Januar 2018 bis Juli
2018 als Vertiefung ins Taiji weitergeführt.

Kurs Inhalt:

Wir beschäftigen uns mit den fundamentalen Elementen:
Entspannen des ganzen Körpers
Bewegungen natürlich, flexibel und koordiniert ausführen
Beruhigen des Geistes und verringern des Gedankenflusses
Stärken der Aufmerksamkeit und der Konzentration
Partnerübungen zur Kontrolle und Vertiefung der Entspannung
Partnerübungen zum Einstieg in die Selbstverteidigung nach
den Prinzipien des Taiji

Kosten

Sfr. 380.00

Gruss Urs

Impressum:

Urs Handschin, Taiji Works, Hintergasse 8, 8335 Hittnau
+41797040167, urs.handschin@taiji-works.ch
www.taijiworks.ch