



Taijiquan 太極拳

Wu-Stil 吳氏

Schnupperlektion

Ort: Sport + Fit Center, Höhweg 17, 3800 Interlaken
Datum: 25. Oktober 2022
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten: CHF 10
Kursleitung: Isabelle Huber, MA Sinologie / Taijiquan seit 1999
Kontakt: 079 903 9550 (WhatsApp)

Ähnlich wie der Bambus werden wir in der gesundheitsfördernden Methode des Taijiquan sowohl Flexibilität als auch Stabilität in der Bewegung erfahren, um widerstandsfähig und gelassen durch das Leben zu gehen. Im Weiteren fördert Taiji die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit und löst Verspannungen im Körper. Das Einzigartige an Taiji ist, dass man durch sanfte und fließende Bewegungen zur eigenen Mitte und Ruhe findet.