

Sportgruppe am KIT e. V.
Abteilung Aikido

Eggenstein-Leopoldshafen



Qigong und Tai-Chi Schnupper-Termine

Tai-Chi ist ein aus China stammendes System der Bewegungslehre. Es besteht aus weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen und dient zur Entspannung, Ausgeglichenheit, Körperkoordination und Beweglichkeit. Dieses Jahr starten wir wieder mit dem sog. Yang-Stil, der aus einer Abfolge von vielen „Bildern“ besteht.

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform für Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Nach den Schnupperterminen kann man mit Qigong oder Tai-Chi als ständiges Angebot weitermachen.

Termine **Tai-Chi:** 12.3.2025 und 19.3.2025, 17.45 – 18.30 Uhr
Qigong: 26.3.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

Ort FTU-Halle, KIT Campus Nord, Leopoldshafen

Lehrer Glen Homeier

**Infos und
Anmeldung** Günter Rinke, Tel. 07244-6098920
E-Mail: Info@aikido-leopoldshafen.de
www.sportgruppe.eu, www.aikido-leopoldshafen.de

