

Zentrieren

Entspannen und Zentrieren mit Tai Chi im Ursulinenkloster Duderstadt

Tai Chi ist ein altes chinesisches Bewegungssystem zur Stärkung der körperlich-seelischen Kräfte. Es kann von jedem Menschen, ob jung oder alt, erlernt und ausgeführt werden.

„Wer Tai Chi regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“

Im Ursulinenkloster Duderstadt werden die Teilnehmerinnen mit Tai Chi ihren Stress abbauen, innere Ruhe finden und neue Kraft tanken. Bei schönem Wetter finden die Bewegungsübungen im Klostergarten statt.

Andrea Schöning

Montag, 23. Juli 2012 bis Freitag, 27. Juli 2012, Ursulinenkloster Duderstadt, Kosten: 300,- €



Anmeldung/Informationen:

Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis, Schlossplatz 1, 37269 Eschwege

Tel. 05651 302-3170, Fax 05651 302-3179, thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de