

Chen Tai-Chi Einsteigerkurs mit Meister *Xiao Ji-Min*



Jeden Freitag findet ein Tai-Chi Einsteigerkurs mit Meister *Xiao Ji-Min*, 19. Generation Chen Tai-Chi statt. *Xiao Ji-Min* ist der Sohn von *Xiao Qing Lin*, einem Schüler des Großmeisters *Chen Fake* aus Chenjiagou.

Was ist Tai-Chi?

Tai-Chi ist eine jahrhunderte alte, traditionelle chinesische Sportart, die zu den inneren Kampfkünsten zählt. Bekannt ist sie auch unter dem Namen: „Schattenboxen“. *Chen Stil Tai-Chi* ist der Ursprungsstil des *Tai-Chi*, aus dem die anderen Stilrichtungen abgeleitet sind.

Tai-Chi besteht aus langsam ausgeführten, ruhigen Bewegungen, die fließend ineinander übergreifen und im Rahmen der eigenen Bewegungsmöglichkeiten ausgeführt werden. Die Konzentration beim Üben richtet sich nicht nur auf die Bewegung, sondern darauf, sich bei den Bewegungen zu entspannen. Durch die Synchronisation von Atmung und Bewegung bei gleichzeitiger Entspannung, gewinnen die Übenden innere Ruhe und ein angenehmes Körpergefühl.



Datum:	Jeden Freitag
Zeit:	19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Pfalzburger Str. 23a 10719 Berlin
Verkehrsanbindung:	U1 Hohenzollernplatz, Bus 115 249
Kosten:	kostenlose Probestunde 35 € pro Monat
Internet / weitere Kursangebote:	www.ljcta.org

