

Steinfeld, den 25.09.2015

Tai Chi im Kloster

Kloster Steinfeld Ein Wochenende zum Ausprobieren vom 20.-22. November 2015

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die in China ihren Ursprung als innere Kampfkunst hat. Im Westen wird es überwiegend wegen seiner anerkannt gesundheitlich positiven Wirkungen ausgeübt. Es sind die langsamen, im Einklang mit dem Atem und mit innerer Wachheit ausgeführten Bewegungen, die den Körper entspannen und den Geist beruhigen. TaiChi kann in jedem Alter mit Gewinn für die eigene Gesundheit erlernt werden. Innhalten, sich besinnen, von Anspannungen des Alltags loslassen und eine Auszeit genießen geht in Kloster Steinfeld mit seinem neuen Gästehaus besonders gut. Hier kann man dieses entspannende Bewegungssystem unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers kennenlernen und für sich entdecken.

Kursinhalt sind Körper- und Atemübungen, kurze TaiChi-Formen und die TaiChi-Haltungs- und Bewegungsprinzipien. Es werden Meditations- und Entspannungseinheiten angeleitet und es bleibt ausreichend eigene Zeit, Kloster Steinfeld zu erleben.

Information zur Anmeldung

Termin: von Freitag, den 20. November, 17.30h, bis Sonntag, den 22. November, 14.00h.

Ort: Kloster Steinfeld, Herman-Josef-Str. 4, 53925 Kall-Steinfeld.

Kosten: 160 Euro pro Person, zzgl. Unterkunft und Verpflegung im Gästehaus

Kursleiter: **Paul Bernarding, TaiChi- und Atemlehrer**

Anmeldung und Anfragen bitte über:

Internet: <http://www.move-spira-medita.de>

e-mail: Kontakt@move-spira-medita.de

Brief: Paul Bernarding, Ackerwinde 23, 50858 Köln

Mobil-Tel. 0151-64623943

Ihr Pressekontakt:

Paul Bernarding, Ackerwinde 23, 50858 Köln

Internet: <http://www.move-spira-medita.de>

e-mail: Kontakt@move-spira-medita.de

Mobil-Tel. 0151-64623943

Festnetz: 0221-486554

Fotos sind privat und frei verwendbar