

Tai-Chi Tage im DAS SIEBEN

Vom 20. bis 25.7.2019 finden die Tai-Chi Tage im DAS SIEBEN statt. Tai-Chi zählt zu den Kampfkünsten und wurde vor über eintausend Jahren im Kaiserreich China entwickelt. Die sanften Bewegungen wirken sich besonders positiv auf das Wohlbefinden aus. Regelmäßig praktiziert, dient es der Persönlichkeitsentwicklung. Tai-Chi erhöht die Belastbarkeit, stärkt und wirkt beruhigend.

Praktizierter Stil: Tai-Chi Yang 8

Während der Tai-Chi Tage praktizieren die Gäste Tai-Chi täglich mit Trainern, die ihre Ausbildung bei Großmeister Kierty Verbooy absolviert haben. Trainiert wird nach dem Stil Tai-Chi Yang 8, einer der bekanntesten Tai-Chi-Stile. Er besteht aus insgesamt acht einzelnen Bewegungen. Jede Trainingseinheit widmet sich gezielt einer Einzelbewegung; sie wird anschließend in die vollständige Bewegungsreihe integriert.

Darauf achten die Trainer:

- die Haltung
- einen stabilen Stand, ohne viel Kraft und Lebensenergie aufwenden zu müssen
- die Atemtechnik
- die Bewegungsmeditation
- die Ausführung der einzelnen Kampfkunst-Bewegungen

Pressefoto

Fotonachweis: © Manfred Bleimfeldner



Im Bild: Während der Tai-Chi Tage spüren die Teilnehmer die heilsame Wirkung von Tai-Chi.

Tai-Chi Tage im DAS SIEBEN

gültig vom 20. bis 25.7.2019

- 5 Nächte inkl. Halbpension mit Frühstücksbuffet und fünfgängigem Wahlmenü
- 10 x Tai-Chi Training
- 2 x Fachvorträge
- zahlreiche Inklusivleistungen

ab € 765,- pro Person
zzgl. Ortstaxe