



Die ÖMCCV freut sich folgenden Kurs zur Stärkung unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit anbieten zu können:

## TAIJIQUAN CHEN Stil Kurs für Anfänger

Referent:

Juraj Oles

Veranstaltungsort:

Seminarraum „Focus der Sinne“ in Bad Jungbrunn

*Bad Jungbrunn*

TAIJIQUAN CHEN Stil-Übungen für Körper und Geist

TAIJIQUAN CHEN STIL wurde auf Basis der chinesischen Philosophie wie z. Bsp. der YING-YANG Theorie entwickelt.

Man gewinnt Energie durch verschiedene Bewegungen, die auf dem Prinzip des Energiekreislaufs basieren. Durch die körperlichen Übungen wird die eigene Energie gesteigert und das Immunsystem gestärkt.

Es ist unterstützend um körperliche und geistige Beschwerden selbst zu lindern. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet und werden im Stehen mit bequemer Bekleidung (Sportschuhe) durchgeführt.

Termine und Informationen:

Dienstag: 28.02.23/07.03.23/14.03.23/21.03.23/28.03.23

Donnerstag: 02.03.23/09.03.23/16.03.23/23.03.23/30.03.23

am Nachmittag ab 14:00 Uhr oder Abend bis 19:00 Uhr  
(Uhrzeit wird mit den Teilnehmern abgestimmt)

10 Übungseinheiten mit je 60 Minuten - maximale Teilnehmerzahl 8 Personen

Kostenbeitrag der Teilnehmer:  
5,00 €/Stunde - Bezahlung bei Kursteilnahme

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Anmeldung  
bis 23. Februar unter [info@selbsthilfe-osttirol.at](mailto:info@selbsthilfe-osttirol.at) oder 0664/38 56 606