



Tai Chi Relaxation Workshop Stufe 1 und 2

Sonntag, 9. März 2025 10:00 – 17:00

Die Tai Chi Relaxation ist eine sehr **achtsame, meditative Bewegungsform**, die auf den Grundlagen der **asiatischen Bewegungskünste** und der **TCM** (Traditionelle Chinesische Medizin) basiert. Aufgrund der gezielten Aktivierung wichtiger Schlüsselbereiche (Akupressurpunkte) im Körper dienen die Übungen in erster Linie der ganzheitlichen **Gesundheitsförderung** und der **Tiefenentspannung**. Das ganze Programm besteht aus 8 bewegten und einer unbewegten Übung, die relativ leicht zu erlernen sind, aber eine erstaunliche Wirkung aufweisen. Zum besseren Verständnis der Bewegungen werden das dafür notwendige Basiswissen aus der TCM vermittelt und Unterlagen für zuhause bereit gestellt.

Für weitere Infos zum Inhalt gehe auf: www.jingtaichi.com

Veranstaltungsort: **TRaum 14, Hauptstraße 29, 1140 Wien**

Leitung: Mag.a **Alida Rudlof** – internat.zert. Sheng Zhen und Tai Chi Relaxation Lehrende

Beitrag: **€ 125,-** regulär (**€ 15 Rabatt** für SeelenWeg Akademie und ShengZhen Mitglieder)

Gegen Rücksprache gewähren wir auch einen individuellen Rabatt für Menschen, die sich den vollen Betrag nicht leisten können.

Organisation und Anmeldung: **Martin Ableitinger** – Tel: 0680 32 888 69

Mail: taichi@seelenweg.net

Bei inhaltlichen Fragen: alida@rudlof.at

Hinweis: Da in Wien eine Tai Chi Relaxation-Gruppe im Aufbau begriffen ist, besteht die Möglichkeit, nach dem Workshop an regelmäßigen Übungstreffen teilzunehmen!

