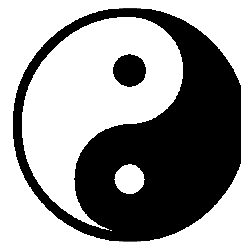


Tai Chi Chuan



Harmonie für Körper, Geist und Seele

für Erwachsene
ab 18 Jahren

Tai Chi Einsteigerkurs

Do, 26. Jan. – 15. März 2012
6 Lektionen à 50 Minuten
jeweils von 19.00 – 19.50 Uhr

Kursleitung

Annemarie Puglisi
Tai Chi Chuan Lehrerin

Martina Savorani

Tai Chi Instruktorin



Tai Chi Chuan, das „chinesische Schattenboxen“, seit Jahrhunderten ein Jungbrunnen für die Chinesen, erobert langsam auch die westliche Welt. Über Ursprung und Erfinder des Tai Chi gibt es eine ganze Anzahl verschiedener Legenden.

Im Laufe der Jahrhunderte sind Atemtechnik und Meditationsmethoden des Taoismus, das Konzept von Yin und Yang, die Philosophie des I Ging und andere Elemente in die verschiedenen Stile des Tai Chi eingeflossen. Eine wichtige Rolle sollen auch die Beobach-

tungen der Bewegungsformen von Tieren gespielt haben.

Ein regelmässiges (tägliches) Tai Chi Training hat die verschiedenen positiven Auswirkungen auf den ganzen Körper. Die Atemleistung und die Blutzirkulation werden verbessert. Durch die tiefe Atmung werden Bauchmuskel, Zwerchfell, Lunge und Herzmuskel gestärkt. Die verlangte, geistige Konzentration fördert wiederum die Gehirndurchblutung und wirkt sich positiv auf das Zentralnervensystem aus. All dies führt zu einer Stärkung des gesamten Organismus.

Kursort: Budo Sport Center, Lausenerstr. 6, 4410 Liestal
Altmarkt, Swisscom-Gebäude im 2. OG

Kursdauer: Donnerstag, 26. Januar – 15. März 2012
6 Lektionen jeweils von 19.00 – 19.50 Uhr

Kurskosten: Fr. 90.—
Die Kurskosten sind vor Kursbeginn zu bezahlen.

Anmeldung u. Informationen: Beim Budo Sport Center oder per Fax. Es werden nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt. Bitte beiliegender Anmeldetalon benutzen. Anmeldetalon anfordern oder unter www.budosportcenter.ch ausdrücken.

Auskünfte: Direkt im BSC Tel. 061 / 902 03 02 oder unter Tel. 921 61 55 / FAX 933 04 18