



Tai Chi Chuan Wochenendübung  
„Kleine Einführung in die Tai Chi-Form“  
für  
Interessierte und Anfänger/innen  
am  
**15. und 16.10.2022**  
in der  
Grundstr. 3 / Bremen-Steintor

Die Teilnehmer/innen werden am Wochenende mittels Taoistischer Grundübungen, der Ch'í-Kung Positionen und den ersten Bewegungssequenzen der Tai Chi-Form des trad. Yang-Stils praktische Erfahrungen mit den Tai Chi-Übungsprinzipien machen. In ruhiger und gesammelter Atmosphäre können Haltungen und Bewegungsmuster bewusst gemacht und daran gearbeitet werden. Durch wiederholtes Üben entwickeln und harmonisieren sich die körperlichen und geistigen Kräfte, die Atmung wird gleichmäßig, die Haltung aufrecht und entspannt. Im Anschluss an die Wochenendübung haben die Teilnehmer/innen Gelegenheit aufbauende Tai Chi-Anfängerkurse zu besuchen. Siehe im Halbjahresprogramm Herbst / Winter 2022 / 23 die Kurse HBm2 und Le2 auf der Web-Seite > [www.tai-chi-bremen.de](http://www.tai-chi-bremen.de)

**Übungszeiten am Wochenende:**

Samstag, 15.10. von 14:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 16.10. von 10:00 - 12:30 Uhr

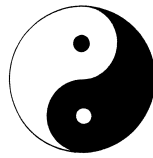
**Kosten: 55,- €** (bei einer Mindestteilnehmer/innenzahl von 6 Personen)  
(Anmeldung erforderlich! Die Kosten bitte in bar am Wochenende begleichen)

**Mitzubringen sind:**

Bequeme Kleidung / Im Übungsraum bitte keine Straßenschuhe tragen  
(Hallenschuhe mit flacher Sohle oder ein dickes Paar Socken o.ä.)

**Hinweis:**

Die im Oktober geltenden behördlichen Corona-Regelungen sind zu beachten.  
Für die Teilnahme ist ein negativer Covid-Schnelltest erforderlich.  
Die Teilnehmer/innen werden gebeten am Tage des Beginns der Wochenendübung einen Covid-Schnelltest (Selbsttest genügt) durchzuführen - Vielen Dank!



## Anmeldung

(Bitte an ◦ Tai Chi Schule Bremen Dietmar Jansohn ◦ Val-de-Reuil-Str. 16 ◦ 27721 Bremen ◦ senden)

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Tai Chi Wochenendübung für Interessierte und Anfänger/innen am 15./16. Oktober 2022 in der Tai Chi Schule Bremen an. Veranstaltungsort: Grundstr. 3 / Bremen-Steintor

Name: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich zur Zahlung der vollen Kursgebühr, ein Rücktritt ist nur 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Weiterhin bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich den Anforderungen des Kurses gewachsen bin und selbst hafte bei eventuell auftretenden Schäden. Eine gesonderte Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Datum: ..... Unterschrift: .....