

Herbststimmung genießen

TaiChi im Freien

**Sonntag, 18. September 2022,
9.00 bis 17.00 Uhr**



Bereits mit 20-Minuten täglich können Sie mit TaiChi ihren Kreislauf und ihren Blutkreislauf regulieren. Sie unterstützen damit ihre Körperbeweglichkeit und steigern Ihre Konzentration.

Die TaiChi-Übungen können Zuhause oder im Freien - wo auch immer Sie gerne möchten - gemacht werden. TaiChi ist eine schon seit Jahrtausenden bekannte ganzheitliche Bewegungsform die sie auf eine einfache und effektive Art begeistert.

Kursleitung

Sie werden mit Freude und Spass vom TaiChi-Lehrer Hanspeter Scherzinger durch den Tag geführt.

Kurskosten

Fr. 180.- inkl. Mittagessen

Annulation

Bis 20 Tage vor Beginn keine Annulationskosten, danach

Fr. 50.-, ab 10 Tagen vor Kursbeginn Fr. 100.-

Anmeldeschluss ist der 8. September 2022.

Mitbringen

Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnissen möglich und für jedes Alter geeignet; Kleidung: bequem, weit.



HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG

HERZBERG

CH-5025 Asp ob Aarau

062 878 16 46

www.herzberg.org

info@herzberg.org