

Entspannen und Zentrieren mit Tai Chi Chuan im Ursulinenkloster Duderstadt

mit Andrea Schöning

Für Frauen

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Werra-Meißner-Kreises, Thekla Rotermund-Capar, statt.

Termin: 23. - 27. Juli 2012

Kosten: 300,- € incl. Übernachtung und Vollpension

Im Ursulinenkloster Duderstadt werden die Teilnehmerinnen mit Tai Chi Chuan ihren Stress abbauen, innere Ruhe finden und neue Kraft tanken. Bei schönem Wetter finden die Bewegungsübungen im Klostergarten statt.

Vermittelt werden Tai Chi Chuan-Prinzipien und das Tai Chi Chuan mit 8 Folgen.