



*Atme, finde
Dein Gleichgewicht,
genieße die
Ruhe.*



TAI JI - KURS



Tai Ji ist eine uralte chinesische Kampfkunst, die mit weichen, langsamen Bewegungen ausgeführt wird. Die «innere Kampfkunst» wirkt ausgleichend auf die Psyche, hilft bei Stressabbau und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat. Ziel ist die körperliche und geistige Gesundheit und Harmonie.

KURSLOKAL

*Dance-Saloon
Bahnhofstrasse 111B
9240 Uzwil*

KURSIHALT

*Entspannungstechniken
Kennenlernen der 37er-Form
des Yangstils*

BEGINN

*Jeweils Donnerstags
Zeit 20:00 - 21:00*

GRUPPENGROSSE

3 bis 8 Personen

PREISE

*Schnupperlektion CHF 10.--
10-er-Abo CHF 220.--
(4 Mt. gültig)*

KURSANGEBOT

*Schnupperkurs für Anfänger
und Wiedereinsteiger*

KONTAKT / ANMELDUNG

Manuel Hertach

Multstrasse 7, 9200 Gossau

+41 76 320 33 99 / manuel@hertach.org