

# Tai Chi - Kung Fu - Qi Gong

Schattenboxen - harte Arbeit - Meditation und  
Konzentration  
hält Geist und Körper jung



WER: Herr Schilling  
WANN: mittwochs, 14:00 Uhr - 15:30 Uhr  
WO: Bewegungsraum der IKB



# Tai Chi - Kung Fu - Qi Gong

## 太极拳 - 功夫 - 气功



Mit einer Mischung aus chinesischer Kampfkunst, chinesischer Meditations- und Konzentrationsübungen und dem Willen, etwas durch harte Arbeit zu erreichen, werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

In meinem offenen Angebot erhalten die Kinder Einblicke in die chinesische Kampfkunst und führen angeleitet Meditations- und Konzentrationsübungen durch. Sie lernen ihren Körper bewusster einzusetzen und mit dem Geist zu vereinen.