BEWEGTE PAUSE

In Mettenhof



BEWEGEN · DURCHATMEN · AUFTANKEN

Eine bewegte Auszeit mitten am Tag

Mit einfachen, langsamen und fließenden Bewegungen aus dem Tai Chi nehmen wir uns 45 Minuten Zeit für uns und unseren Körper. Bewusstes Stehen und Gehen, Gewichtsverlagerungen und ruhige Bewegungsabläufe helfen dabei, den Körper wahrzunehmen, Balance zu finden, Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen.
Es geht nicht darum, eine Tai-Chi-Form zu erlernen oder Bewegungen perfekt auszuführen.
Jede*r kann im eigenen Tempo mitmachen.

Dienstags | 12:30 Uhr

In der dunklen Jahreszeit

Haus des Sportvereins, Vaasastraße 45

Einfach vorbeikommen · keine Vorkenntnisse erforderlich

Fragen zum Angebot?
Suzanne Vogel-Vitzthum · Sprechvogel
Tel. 0160 45 90 571 ·
fugl@sprechvogel.de

Ein Angebot des TuS Hasseldieksdamm / Mettenhof
mit Suzanne Vogel-Vitzthum vom sprechvogel