

Taijiquan 太極拳

Ähnlich wie der Bambus werden wir im gesundheitsfördernden Taijiquan, welches seinen Ursprung in der Kampfkunst hat, sowohl Flexibilität als auch Stabilität erfahren. Verspannungen und Schmerzen im Körper werden durch tiefe Entspannungsübungen gelöst. Dadurch fliesst unsere Lebensenergie das Qi wieder harmonisch. So kräftigen wir nicht nur unseren Körper, sondern stärken auch unseren Geist. Außerdem werden gezielt Einblicke in den philosophischen Daoismus geboten.

Aarmühlestrasse 6, 1. OG, 3800 Interlaken
Isabelle Huber, MA Sinologie und
Taijiquan Wu-吳-Stil seit 1999
079 903 9550 (auch WhatsApp)