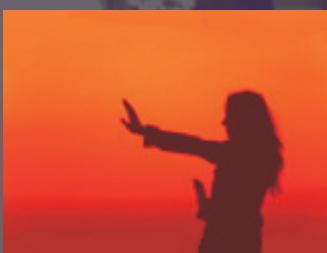


TAI CHI AUTOGENES TRAINING PENCAK SILAT ATEMTECHNIKEN



Tai Chi (genauer Tai Chi Chuan) kommt aus China, dort ist es die Nummer EINS unter den Gesundheitssportarten.

Das Schattenboxen (eine andere Bezeichnung für Tai Chi) wird in langsamen Bewegungen ausgeführt, wobei es eine Kombination von tiefer Bauchatmung mit der traditionellen chinesischen Kampfkunst gibt.



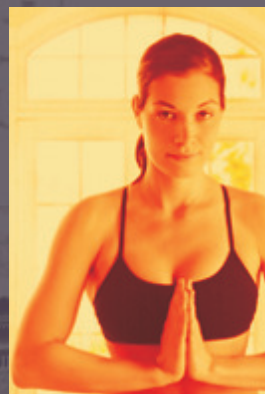
Dieses Training steht auf vier Säulen:

Gesundheit

Rücken- und Wirbelsäulenschule, Verbesserung der Gelenkigkeit und des Gleichgewichtes, Steigerung der Flexibilität und des Wohlbefindens.

Meditation

Innere Ruhe und inneres Gleichgewicht, geistige Stärke, gesunder Atemrhythmus (wirkt positiv auf Herz und Kreislauf).



太極

Kampfkunst

Das Nachahmen von Tier- und Kampfkunstabewegungen ist der Schlüssel zum Tai Chi.

Philosophie

Die Lehre vom Yin und Yang hilft dem Übenden, sich den Kreislauf des Lebens zu veranschaulichen und sich diesen zu erschließen.

RANDORI

www.fightstyle.de

Kuhligkshofstr. 4 (am Rathaus Steglitz)
12165 Berlin Tel.: 79 70 15 09
www.randori-berlin.de/