

Fortbildung Nr. 18

Thema	Taiji
Zeit	nach den Allerheiligenferien (10 x) (Termin nach Absprache)*
Ort	Klassenzimmer K. Brandt (Grundschule)
Kursinhalt	Das "Micro" Taiji umfasst die Formen 1 bis 12 aus einer längeren Übungsabfolge und kann als abgeschlossene Einheit eingeübt werden. Durch die langsamen, sanften Bewegungen entspannt sich der Körper und der Geist beruhigt sich. Die Beweglichkeit und die Spannkraft werden ebenfalls gefördert. Die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele kann zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit führen und kann in jedem Alter ausgeübt werden.
Zielgruppe	MitarbeiterInnen des Zentrums
Teilnehmerzahl	mind. 4, max. 8
Referentin	Kornelia Brandt
Koordinatorin	Kornelia Brandt
Anmeldeschluss	17.10.18
Kostenbeteiligung	20 €
Anmerkung	*Bei Interesse zwecks Terminabsprache Email an: k.brandt@dr-karl-kroiss-schule.de