

C3089 T'ai Chi / Meditation

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Samstag, 11.10.2025, 11:30 - 13:00 Uhr |
| Kursgebühr | 48,00 € |
| Dauer | 5 Termine |
| Kursleitung | Barbara Singer |
| Kursort | UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |

Die Kenntnis der gesamten Kurzform ist Voraussetzung für diesen Kurs. Weitere Elemente sind Aufwärmübungen, Energie- und Atemübungen und Sitzmeditation.

Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 11.10.2025 | 11:30 - 13:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 15.11.2025 | 11:30 - 13:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 06.12.2025 | 11:30 - 13:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 10.01.2026 | 11:30 - 13:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 07.02.2026 | 11:30 - 13:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |

[zur Kursdetail-Seite](#)