

C3090 Shaolin T'ai Chi

Beginn Dienstag, 30.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 108,00 €

Dauer 12 Termine

Kursleitung Christian Gaida

Kursort GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Die spiralförmigen Bewegungsabläufe entstehen aus der Kraft der inneren Mitte. Mit den geschmeidigen und fließenden Übungen wird das Qi kultiviert und die Beweglichkeit verbessert. Durch die Verbindung von innerer und äußerer Energie entsteht Gelassenheit und Harmonie, dabei wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. Der Kursleiter hat eine Zertifizierung vom Shaolin Kloster (Abt des Tempels) in China. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
07.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
11.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
25.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
02.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
09.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
13.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
20.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)