

D3090 Shaolin T'ai Chi

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 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
03.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
05.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
09.06.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.06.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
23.06.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)