

Harmonie & Stabilität mit Tai Chi am Rosenhof

21. März 2026: Einstieg

18.-19. April 2026: 1. Teil Tai-Chi-Pekingform:

Tai Chi Chuan (auch bekannt als Tai Ji Quan) ist eine ruhige, fließende Bewegungskunst, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet.

Tai Chi am Rosenhof lädt dich dazu ein, in der eigenen Mitte anzukommen, den Körper bewusster wahrzunehmen und mit den Bewegungen der Pekingform in ein entspanntes, weiches Fließen zu kommen.

Wirkungen der Tai Chi-Pekingform:

- Geschmeidigkeit der Gelenke, durch Massage von innen.
- Spürbar mehr Standfestigkeit und Gleichgewicht
- Freude an Bewegung
- Lösung von Stress und übermäßiger Spannung
- Harmonischer Rhythmus von Atem und Bewegung
- Regulation des Nervensystems

Tai Chi am Rosenhof eignet sich für Frauen mit Qigong-Erfahrung, die einen Schritt weitergehen möchten. Du willst nicht nur üben, sondern Körper, Seele und Geist in Einklang bringen.

Nicht nur Bewegungen machen, sondern sie verkörpern. Es geht nicht um Perfektion, sondern um bewusstes Sein, Selbstregulation und tiefes Wohlbefinden.

Ort:

Rosenhof, A-7543 Neusiedl bei Güssing

Zeiten:

Sa., 10:00–12:30, 14:30–17:00 Uhr



Leitung:

Romana Maichin-Puck,
Lehrerin für Qigong & Taiji Quan (Tai Chi Chuan)

Investition:

1 Tag: € 130,00 inkl. Mittagessen
2 Tage: € 240,00 inkl. Mittagessen

Es gibt insgesamt 8 Plätze zu vergeben.

Anmeldung: direkt bei Romana

Tel: 0664-1854061

E-Mail: romana@romanamaichin-puck.at

Weich im Fließen. Stark im Leben.