Harmonie & Stabilität mit Tai Chi am Rosenhof

31. Oktober 2026

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

Als Meditation in Bewegung laden dich die Tage am Rosenhof dazu ein, zu entschleunigen, den Körper bewusster wahrzunehmen und in einen natürlichen, weichen Bewegungsfluss zu kommen.

Wirkungen der Tai Chi-Pekingform:

- Geschmeidigkeit der Gelenke, durch Massage von innen.
- Spürbar mehr Standfestigkeit, Gleichgewicht und Sturzprävention
- Beruhigung der Gedanken und Entspannung
- Lösung von Stress und emotionaler Anspannung
- Regulation des Nervensystems
- Ankommen in der eigenen Mitte

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,
Lehrertrainerin für Qigong & Taiji Quan (Tai Chi Chuan)

Investition: € 130,00
Verpflegungspauschale inkl. 3gängiges Mittagessen: € 22,50

Es gibt insgesamt 8 Plätze zu vergeben.

Anmeldung: direkt bei Romana
Tel: 0664-1854061
E-Mail: romana@romanamaichin-puck.at

Ich freue mich auf dich!

Weich im Fließen. Stark im Leben.