



Tai Chi Chuan

Kurs i Sundsvall 2018

Rörelse i stillhet

Stillhet i rörelse

Tai Chi Chuan är en serie mjuka, flödande rörelser som är meditation, Qi Gong och en kampkonst. Tai Chi ger ökad närvaro, kroppsmedvetenhet och bättre balans.

Lärare är Lars Åström som har utövat Tai Chi sedan 80-talet, den form vi övar är Cheng Man Chings korta Yang-form.

Vi startar höstterminen i Sundsvall.

Tid och plats meddelas senare.

Kom gärna på Zen-meditation samma kväll.

Första gången är öppen att prova på, helt utan kostnad!

Akupunktör Lars Åström

lars@in-stillness.se

www.longtide.se

070 664 91 60