

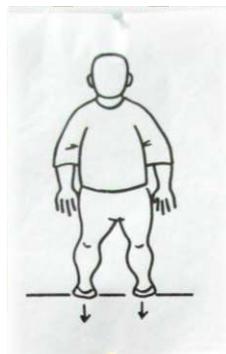


Zum Jahresausklang gestalteten wir die letzte Trainingseinheit wie immer etwas abwechslungsreicher mit einer kleinen Schnupperstunde im TAI CHI.

Unser Thomas ließ sich wie auch in den letzten Jahren zu den einzelnen Tai Chi Techniken passende Anwendungen einfallen und alle Anwesenden übten die „Wolkenhände“ erst allein zur Entspannung und dann mit dem Partner als Anwendungsform - sehr interessant!



Den Abschluss bildete heute nun erneut die Übung zum Verwurzeln ...



Schön das wir die Übungen auch gleich umsetzen können!