



## WORKSHOP

### Einführung in die Bewegungskunst Tai-Chi

Margareta Mathieu | hauptberufliche Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin



Dieser Workshop bietet eine Einführung in die Bewegungskunst Tai-Chi und ergänzt diese um Elemente des Qigong. Im Mittelpunkt steht die Möglichkeit, vom alltäglichen Stress

abzuschalten und sich selbst bewusst wahrzunehmen. Die fließenden, meditativen Bewegungen fördern die Selbstwahrnehmung und schaffen die Grundlage für eine achtsame Selbstfürsorge, die besonders der Gesundheit zugutekommt. Ziel ist es, die eigene Körpermitte besser zu spüren und dadurch innere Ruhe zu finden sowie stressbewusster zu handeln.

Die gesundheitlichen Vorteile umfassen eine Verbesserung des Gleichgewichts, der Beinkraft, der Beweglichkeit der Gelenke sowie der Konzentration. Der Workshop findet in einer entspannten Atmosphäre statt und ist auch für Anfängerinnen jeden Alters bestens geeignet.

>>> **Sa., 15.03.**

10.00 – 12.00 Uhr

Workshop  
**Einführung in die  
Bewegungskunst Tai-Chi**

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

10,00 €

Schlossplatz | 66119 Saarbrücken

*Anmeldung:*

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)