



## *In der Ruhe liegt die Kraft*

*Die Abteilung Tai Chi des JSV-Lippstadt ist für alle, die Körper und Geist trainieren wollen. Hier wird mit Meditation, Qi-Gong und verschiedenen Tai Chi Formen gearbeitet. Die Meditation zu Beginn der Stunde hilft zur Ruhe zu kommen. Beim Qi-Gong werden Übungen ausgeführt, die Atem und einfache Bewegungen verknüpfen. Tai Chi trainiert Atmung, Muskeln, die allgemeine Beweglichkeit und die Konzentration. Trainiert wird jeweils donnerstags um 18.30 Uhr in der alten Turnhalle des Evangelischen Gymnasiums.*