



# *Tai Chi Chuan*

**Kurs i Sundsvall 2017**

*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 och den form vi övar är Cheng Man Chings korta Yang-form.

**Vi startar höstterminen 10/10 kl 19:00**

Information om kursen:

*Akupunktör Lars Åström*

[info@longtide.se](mailto:info@longtide.se)    [www.longtide.se](http://www.longtide.se)

**070 664 91 60**