



# *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 vårterminen tisdag 30/1 kl 19:00 i Bosvedjan , Sundsvall.**

**Kom gärna på Zen-meditation samma kväll kl 17:30.**

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

*Akupunktör Lars Åström*

**[lars@in-stillness.se](mailto:lars@in-stillness.se)    [www.longtide.se](http://www.longtide.se)**

**070 664 91 60**