



Tai-Chi

FÜR ALLE MITARBEITENDEN DER
KANTONALEN VERWALTUNG



Tai-Chi ist ursprünglich eine alte, in China entwickelte Kampfkunst. Heute wird Tai-Chi weltweit als effektives Bewegungsprogramm zur Förderung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert.

Ruhige, fließende und weiche Bewegungen trainieren den gesamten Körper, führen zur mentalen Entspannung und verbessern die Harmonie zwischen Körper und Geist.

Tai-Chi ist das ideale Training für den Alltag. Probiere es doch mal aus und mache mit beim Tai-Chi über Mittag.

Nimm eine Stunde lang Abstand von deinem Tun und starte gestärkt und entspannt in die zweite Tageshälfte.

Wann: Mittwoch: 24.04. / 01.05. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05.2019

Zeit: Kurs 1: 11:30 – 12:20 Uhr
Kurs 2: 12:30 – 13:20 Uhr

Wo: Schloss Aarhof, Römerstrasse 32, 4500 Solothurn

Kursleitung: Ellen Reitsma, Tai-Chi für die Gesundheit, Oberdorf

Mitnehmen: bequeme Kleider, flache Schuhe oder warme Socken

Anmeldung: bis spätestens 15. April 2019
Personalamt, Astrid Szélpal, so.gsund@fd.so.ch

