



©bwilli

Tai Ji

Montagsmorgen um 9 Uhr

Kirchenkreis neun
Alte Kirche Altstetten
Pfarrhausstrasse 21, 8048 Zürich



Wir üben Tai Ji, um gesund und beweglich zu bleiben. Die Koordination der Bewegungen, das Zusammenspiel von Links und Rechts, halten den Kopf fit. Durch die meditativen Bewegungen werden die psychische und physische Mitte gestärkt.

Beweglich und Fit bleiben

Stärken Sie Ihre physische und psychische Mitte

Möchten Sie gesund und beweglich bleiben? Dann ist unser Tai Ji-Kurs genau das Richtige für Sie! Durch die Koordination der Bewegungen und das Zusammenspiel von Links und Rechts bleibt Ihr Kopf fit, und die meditativen Bewegungen stärken Ihre psychische und physische Mitte.

Wann und wo

Jeden Montagmorgen in der Alten Kirche Altstetten. Bei schönem Wetter üben wir draussen. Nach dem Kurs geniessen wir gemeinsam eine Tasse Tee oder Kaffee und tauschen uns im Bistro ufem Chilehügel aus.

Kosten und Teilnahme

Die Unkostenbeteiligung beträgt, je nach Möglichkeit, 10 bis 20 Franken. Es können maximal zwölf Teilnehmer:innen mitmachen. Interessierte sind herzlich eingeladen bei freien Plätzen jederzeit dazuzukommen. Die Erstanmeldungen laufen über Jennifer Theiler.

Dieses Angebot ist Teil des Projekts «Engagiert älter werden» und wird von Barbara Willi-Halter geleitet.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam aktiv zu bleiben.

Kirchenkreis neun

Alte Kirche Altstetten

Pfarrhausstrasse 21, 8048 Zürich

Sozialdiakonin Jennifer Theiler,

T 044 431 12 05

www.reformiert-zuerich.ch/neun