

## Tai Chi v. Alexander Gaml

**Onsdag kl. 9.00**

Alle kan deltage. Alt det kræver er lidt gulvplads til let bevægelse.

Tai Chi har sin oprindelse i kinesisk kampkunst, men benyttes i vore dage primært til at styrke kroppen og sindet. Tai Chi består af langsomme bløde bevægelser for at skabe en forbindelse mellem kroppen og sindet. Det giver en lov til at få en bedre forbindelse og kropsforståelse. Derudover arbejder vi med åndedrættet i forbindelse med bevægelserne.

Varighed: 30-45 minutter

---

## Tai Chi v. Alexander Gaml

**Deltag på din computer, tablet eller via mobilapp**

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)

---