



Tai Chi for Health

Tai Chi for Arthritis (TCA)

TAI CHI FÖR HÄLSA & BALANS

Formen som vi lär ut tillhör det omfattande Tai Chi-programmet Tai Chi for Health (läs gärna mer på <http://www.taichiproductions.com>) och är en särskilt skonsam Tai Chi-form, utarbetad för att passa personer med artrit och andra ledbesvär - men passar givetvis för alla andra också, som helt enkelt vill ha en lugn och lättillgänglig övningsform!

Vi fokuserar på att arbeta med kroppen, inte mot den, och på att rörelserna ska kännas bekväma och välgörande. Vi lägger stort fokus på hållning och stabilitet under övandet, och denna aktivitet ger mycket bra balansträning. Att lära sig en Tai Chi-sekvens ställer dessutom krav på minne, koncentration och koordination, vilket innebär att vi övar just detta! Dessutom är Tai Chin välgörande för avspänning, allmänt välbefinnande, stressreduktion och sömn.

Kursen passar både för dig som aldrig provat, och för dig som gått tidigare, men vill repetera.

- Tid** **Måndagar 15.30-16.25, start 27/8**
Gratis prova-på för nya deltagare 20/8 kl 15.30!
Dropin möjlig hela terminen för dig som gått kursen tidigare.
- Pris** 1500 kr/10 ggr klippkort (pensionär 1300 kr)
Dropin 175 (150) kr. Terminskort gäller.
- Ledare** Leg fysioterapeut och TCA-instruktör
Vi tar emot Friskvårdskuponger och är anslutna till ActiWay och Wellnet



FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5
118 60 STOCKHOLM
Tel 08-641 82 00
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se