



# 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 är en nybörjarkurs, men passar även för dig som gått kurs i TCA tidigare, hos oss eller någon annanstans, och vill repetera och uppdatera dina kunskaper, kanske komma igång igen med övandet efter ett längre uppehåll.

#### Workshop/introduktion med föreläsning

**Måndag 30/9 kl 15.30-17.00, pris 150 kr**

#### Nybörjarkurs

**Tid** Måndagar 16.00-16.55 (7/10-4/11)

**Plats** MetaNoova, Götgatan 11, 3 tr (portkod)

**Pris** 750 kr/5 ggr, hel kurs + föreläsning 850 kr  
Dropin 170 kr i mån av plats

*OBS föranmälan till båda aktiviteterna!*

**Ledare** Leg fysioterapeut och TCA-instruktör  
Vi är anslutna till Epassi/Min Friskvård, ActiWay och Wellnet

