

## Pressemitteilung 27. Februar 2015

Schnupperkurs

### Zu neuer Balance finden

Hof

Zu einem T'ai Chi Ch'uan Schnupperkurs lädt die Diakonie ab Mittwoch, 11. März ein. Unter Anleitung von Angela Bayer lernen die Teilnehmer ein altes chinesisches Übungssystem für Körper, Geist und Seele kennen. Es vereint Gesundheitsübungen und Meditation in sich. T'ai Chi bietet die Möglichkeit, natürliche Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit zu finden und zu erhalten.

Im Kurs werden Lockerheit, gelöste Haltung und Koordination trainiert; Gegensätze kommen in Balance: Wachheit und Ruhe, Stabilität und Beweglichkeit. Die Teilnehmer sollten dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe sowie leichte und bequeme Kleidung mitbringen. Der Schnupperkurs findet ab 11. März vier Mal mittwochs von 18.30 bis 20 Uhr statt und kostet 20 Euro. Treffpunkt ist im Saal der Diakonie Hochfranken Klostertor 2, 2. Stock. Es gibt einen barrierefreien Zugang und Parkmöglichkeiten in der Nähe.

Informationen erteilt Elke Spindler, Mehrgenerationenhaus Hof, unter der Rufnummer 09281 540390 578.

Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla

Kommunikation & Marketing

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281-837-122

Fax 09281-140039-122

[eva.doehla@diakonie-hochfranken.de](mailto:eva.doehla@diakonie-hochfranken.de)

[www.diakonie-hochfranken.de](http://www.diakonie-hochfranken.de)

---

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei