



Wozu Chen Taijiquan

- Es ist die ursprüngliche Form des Taijiquan
- In dem heutigen, oft oberflächlichen Umfeld birgt es Tiefgang

Es ist Gesund, denn es bringt eine:

- Entspannung von Körper und Geist
- Steigerung von Gesundheit und Fitness
- Verbesserung der Körperhaltung und -struktur
- Reinigung des Körpers und Kräftigung der inneren Organe
- Steigerung der Konzentration und der Koordination durch das Erlernen und Üben von Formen
- Steigerung der allgemeinen Lebensqualität

Letztendlich soll es auch einfach Spass machen!