

Tai Chi för bättre balans Fortsättning på distans – kl 09.30-10.45

Start torsdag 2025-02-06

8 veckor – 350 kr – Senior 65+ 200 kr

Tai Chi for Arthritis and Fall Prevention (TCA) var det första *Tai Chi for Health* program i slutet på 90-talet.

På svenska är den döpt till *Tai Chi för bättre balans* där fortsättnings-delen består av **tilläggsrörelser** som läggs till basrörelserna och blir **Del 1**. För den som vill fortsätta och lära sig flera nya rörelser, finns **Del 2**.

Krav: förkunskaper av Tai chi för bättre balans Bas hos ledaren **eller** erfarenhet av TCA (ex. hos en sjukgymnast)

Fortsättningen på Del 1 och början på Del 2.

För den som kan hela Del 1, erbjuds nu Del 2, där resultatet är en härlig sekvens på ca 6 minuter som tar lika lång tid (men enklare att genomföra) som världens populäraste tai chi-sekvens, den s.k. "Yang 24-Formen".

Lika skön att träna utomhus i naturen som inomhus till lugn musik.

Denna träningsform går att ta med sig överallt utan att behöva någon utrustning då man äger de rörelser man lärt sig och kan sedan träna närsomhelst varsomhelst, allra helst utomhus vid bra väder eller till skön avkopplande musik. Enl. [Socialstyrelsens maj 2022 rapport om fallprevention](#) (s 36), ligger tai chi högst på listan som fysisk aktivitet med stor fallförebyggande effekt.

Vi börjar efter uppvärmningsrörelserna med bas + tilläggsrörelserna till Del 1, sedan tar vi den populära qigongsekvensen "8 juvelerna". För den som vill, fortsätter vi med Del 2. Gruppen är delad i 2 mindre grupper (Del 1 och Del 2) som får vardera 45 minuter då tiden i mitten är gemensam. Detta gör att deltagaren kan själv anpassa tiden beroende på hur långt man kommit.

Enda utrustning som behövs är sköna kläder som du kan röra dig lätt i samt skor på fötterna så att du inte glider. Zoom-uppkoppling och lite utrymme för att kunna motionera krävs. Ledaren hjälper gärna till att testa Zoom-uppkopplingen i god tid innan kursstart.

Målet med kursen

- Förbättra balansen
- Skapa mindfulness som ger lugn och ro
- Öka energin
- Förbättra balans i kropp och själ
- Öka förståelsen för *tai chi principerna*

**Mindfulness = ATT
Vara | Här | Nu**

Målet är att hjälpa deltagare hitta vägen till bättre hälsa och välbefinnande



Kursledare: Tai Chi for Health certifierad instruktör Myra Lehmann

Frågor ställs gärna direkt till ledaren

Anmälan **direkt** till Myra Lehmann, myralehmann@outlook.com eller 0705-49 36 02

Du bestämmer själv om du vill ha kameran på eller avstängd.

Det går utmärkt att ställa frågor då det är oklart eller bara titta på om det känns bra.

