

## **Gesundheits- und Präventionskurs startet ab 18. Januar 2024 in Bad Orb**

Bad Orb, im Dezember 2023. Im hektischen Alltag kommen Entspannung und Stressabbau oft zu kurz. Abhilfe schafft der Gesundheits- und Präventionskurs Tai Chi, den die Bad Orb Kur GmbH in Kooperation mit der erfahrenen Kursleiterin Petra Edosah ab 18. Januar 2024 anbietet. Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger. Es sind noch Restplätze verfügbar.

### **Tai Chi für mentale Gesundheit und körperliches Wohlbefinden**

Tai Chi oder auch als Tai Chi Chuan bekannt, ist eine alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst. In China und zunehmend auch im Westen wird Tai Chi als integraler Bestandteil der chinesischen ganzheitlichen Gesundheitslehre sowohl zur Vorbeugung als auch zur Unterstützung der Heilung ausgeübt. Der Kurs bietet gezielte Übungen zur Stärkung der mentalen Gesundheit, zum Abbau von Verspannungen und zur Prävention von Rückenproblemen.

Die harmonischen, langsam fließenden Bewegungen des Tai Chi fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern wirken auch positiv auf die Psyche. Die meditative Kampfkunst hilft, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, Stress abzubauen und das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Aufgrund seiner gelenkschonenden Eigenschaften ist Tai Chi für Menschen jeden Alters geeignet, einschließlich solcher mit Übergewicht.

Der Einsteiger-Kurs startet am 18. Januar 2024 im Kursraum in der Alten Lesehalle. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in zehn Einheiten á 90 Minuten jeweils donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr die Grundlagen des Tai Chi zu erlernen. Die Kursgebühr beträgt 110,- €, wobei eine Bezuschussung von bis zu 80 Prozent durch die Krankenkasse möglich ist.

Interessierte können sich bei der Tourist-Information Bad Orb, Kurparkstraße 2, Telefon 06052 83-14 oder per E-Mail an [info@bad-orb.info](mailto:info@bad-orb.info). Anmelden. Eine Gymnastikmatte, ein (Yoga-)kissen, ausreichend Flüssigkeit sowie dicke Socken sind von den Teilnehmern mitzubringen.

#### Kontakt:

Bad Orb Kur GmbH, Kathryn Weppe, Kurparkstraße 2, 63619 Bad Orb  
Tel. 06052 83-31, Fax: 06052 83-39, [weppe@bad-orb.info](mailto:weppe@bad-orb.info)

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um das Jahr 2024 mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden zu beginnen. Entdecken Sie die positiven Effekte von Tai Chi und sichern Sie sich jetzt Ihren Platz im Einsteiger-Kurs!

2.160 Zeichen

Kontakt:  
Bad Orb Kur GmbH, Kathryn Weppe, Kurparkstraße 2, 63619 Bad Orb  
Tel. 06052 83-31, Fax: 06052 83-39, [weppe@bad-orb.info](mailto:weppe@bad-orb.info)