

## Taiči = filozofie, cvičení a Vaše zdraví

- Taiji Quan je staré čínské bojové umění postavené na filozofii proměn jinové a jangové energie. Slovíčko "taiji" označuje filozofii, která je výrazně starší než samotné cvičení a prolíná se mnoha aspekty čínské kultury. V mnoha ohledech znamená harmonii – rovnováhu.
- Cvičení Taiji Quan je známé ladnými, plynulými, mírnými pohyby, které plynou volně jako oblaka po obloze, nezadržitelně jako voda v řece.
- Bojové umění Taiji Quan, se v dnešní hektické době, stalo pro své blahodárné účinky na nervový systém a pohybový aparát, oblíbeným a vyhledávaným relaxačním cvičením. Úspěšně bojuje proti stresu, nervovému napětí svou měkostí a poddajností, snadno kompenzuje negativa sedavých zaměstnání, především ulevuje od bolestí zad a bederní páteře. Ladné a uvolněné pohyby zapojí každý sval v těle, rozhýbou každíčký kloub a dají tělu i mysli čas aktivně si odpočinout.
- Pravidelný trénink Taiji Quan, zlepšuje fyzickou i mentální kondici jedince, vyrovnává tok energie a krve v těle, udržuje v rovnováze jinovou a jangovou energii. Poskytuje úlevu, odstraňuje předčasné stárnutí a pocit vyčerpání.



**PRAHA** ==>

**Ukázkové lekce:**

BRNO, ČESKÉ BUDĚJOVICE,  
ČESKÝ KRUMLOV, LIBEREC,  
PŘEROV, TEPLICE, ÚSTÍ NAD  
LABEM, LITOMĚŘICE,  
CHOMUTOV, DĚČÍN

- po 18.9 19:00 – 20:00
- st 20.9 17:00 – 18:00
- čt 21.9 20:00 – 21:00
- út 26.9 18:00 – 19:00

Zájemce poprosím zaslat přihlášku na email. (příjmení, kontakt a termín)

**www.ZdravaDusicka.cz**

**777 928 928    dusickam@gmail.com**

## HOTEL LÍPA

### NP České Švýcarsko

Vysoká Lípa 43, 407 16 Jetřichovice  
tel./fax: +420 412 555 047 • e-mail: hotel.lipa@email.cz  
**www.hotelvysokalipa.cz**



**Ubytování od 350 Kč**

**Nabízí**

**50 lůžek, 14 pokojů**

**Ideální výchozí bod na Pravčickou bránu,  
plavba na pramicích soutěskami,  
Jetřichovické skály, Dolský mlýn,  
Loupežnický hrad.**

**Velký výběr turistických a cykloturistických tras**

**POLABÍ**  
\*\*\*\* penzion

Penzion Polabí | 289 16 Přerov nad Labem 317

**Navštivte náš nově zrekonstruovaný penzion s restaurací**



- možnost firemních akcí, školení,...
- k dispozici sauna, vířivka, tělocvična, půjčovna kol,...
- na výběr několik druhů masáží

Mob: +420 602 44 30 30 | E-mail: info@penzionpolabi.cz | **www.PENZIONPOLABI.cz**

CHATA  
VÝROVKA

Pec pod Sněžkou 204

Hřebenová chata 1356 m.n.m.  
Cenově dostupné ubytování,  
restaurace s plným provozem.



tel. + 420 777033331, +420 499429007

E-mail: info@vyrovkakraconose.cz

**www.vyrovka-krkonose.cz**

**Chata Výrovka je ideálním místem pro aktivní dovolenou spojenou s turistikou.**

**Vydejte se na nádherné hřebenové túry v Krkonoších  
a využijte našeho zázemí k příjemnému pobytu.**