



Tai Chi Chuan Aufbau

Beschreibung	Tai Chi Chuan - als Schattenboxen bekannt - ist Meditation und Heilgymnastik zugleich. So wie das Leben von den polaren Kräften des Yin und Yang bestimmt wird, folgen auch die Bewegungen beim Tai Chi Chuan dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte. In diesem Aufbaukurs verfeinern Sie die Bewegungen und Übungen. Sie stärken Ihren gesamten Organismus, indem Sie Ihre Atmung, Ihr Nervensystem und die Stoffwechselfvorgänge in Ihrem Körper regulieren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen Aufbau und Vertiefung• Verfeinern der verschiedenen Übungen und fließende Bewegungsabläufe
Voraussetzung	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, durch fortlaufende Bewegungen, zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden sowie Harmonie zu finden.• Sie lernen über 2 bis 3 Jahre die Abläufe zu verfeinern und verschiedene Tai Chi-Formen ganzheitlich durchzuführen.
Datum	auf Anfrage / D_75382
Dauer	Total 14.00 Lektion(en)
Preis	CHF 283.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Sursee (in Planung)