



# Tai Chi Chuan Kleingruppe

<b>Beschreibung</b>	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 Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten kennen: Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung. Schaffen Sie mit Tai Chi Chuan Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen</li><li>• Theoretische Einführung in TAO dem Yin und Yang</li><li>• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.</li><li>• Sie sind in der Lage einen fließenden Bewegungsablauf umzusetzen.</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Bewegungen.</li><li>• Sie kennen die Theorie von TAO und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.</li></ul>		
<b>Datum</b>	16.04.2019 - 09.07.2019 / E_1195387		
<b>Zeit</b>	20:30 - 21:45 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	13 Kurstag(e). Total 19.50 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 448.50		
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
<b>Klubschule Migros Wetzikon</b>	Tel. +41 58 712 44 70		
Bahnhofstrasse 151 8620 Wetzikon	info.we@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>		



# Tai Chi Chuan Kleingruppe

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	16.04.2019	20:30 - 21:45
	2 Di	23.04.2019	20:30 - 21:45
	3 Di	30.04.2019	20:30 - 21:45
	4 Di	07.05.2019	20:30 - 21:45
	5 Di	14.05.2019	20:30 - 21:45
	6 Di	21.05.2019	20:30 - 21:45
	7 Di	28.05.2019	20:30 - 21:45
	8 Di	04.06.2019	20:30 - 21:45
	9 Di	11.06.2019	20:30 - 21:45
	10 Di	18.06.2019	20:30 - 21:45
	11 Di	25.06.2019	20:30 - 21:45
	12 Di	02.07.2019	20:30 - 21:45
	13 Di	09.07.2019	20:30 - 21:45

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

