



# Tai Chi Chuan und Qi Gong Workshop

<b>Beschreibung</b>	In diesem Workshop lernen Sie beide Entspannungstechniken kennen und erkennen, welcher Folgekurs zu Ihnen passt. Tai Chi Chuan und Qi Gong sind alte bewährte Entspannungsmethoden. Tai Chi Chuan ist auch als Schattenboxen oder Meditation in Bewegung bekannt. Eine traditionelle Abfolge von langsam und fließenden Bewegungen verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit. Qi Gong ist eine Mischform von chinesischen Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen und hilft Ihren Geist zu beruhigen und sich neu zu fokussieren.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische und praktische Einführung ins Tai Chi Chuan</li><li>• Theoretische und praktische Einführung ins Qi Gong.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Frauen und Männer ab 16 Jahren.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen und erfahren die Unterschiede zwischen Tai Chi Chuan und Qi Gong.</li><li>• Sie lernen Übungsabfolgen aus dem Qi Gong kennen</li><li>• Sie lernen Bewegungen und Übungen aus dem Tai Chi Chuan kennen.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Tai_Chi_Chuan-Kurs</a></li><li>• <a href="#">Qi_Gong-Kurs</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	06.04.2019 / E_1220275
<b>Zeit</b>	09:00 - 11:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 90.00
<b>Klubschule Migros Aarau</b>	Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 5000 Aarau	<a href="mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch">klubschule.aarau@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Tai Chi Chuan und Qi Gong Workshop

**Durchführungsort** Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	06.04.2019	09:00 - 11:50

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

