



# Tai Chi Chuan Aufbau



## Garantierte Durchführung

### 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 Stoffwechselforgänge in Ihrem Körper regulieren.

### Inhalt

- 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

- 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.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

07.02.2019 - 18.04.2019 / E\_1240587

### Zeit

10:30 - 11:45 h

### Wochentage

Do

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 16.50 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 321.75

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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





# Tai Chi Chuan Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 1 Do  | 07.02.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 2 Do  | 14.02.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 3 Do  | 21.02.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 4 Do  | 28.02.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 5 Do  | 07.03.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 6 Do  | 14.03.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 7 Do  | 21.03.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 8 Do  | 28.03.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 9 Do  | 04.04.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 10 Do | 11.04.2019 | 10:30 - 11:45 |
| 11 Do | 18.04.2019 | 10:30 - 11:45 |

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

