



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

05.12.2018 - 20.02.2019 / E_1253014

Zeit

18:30 - 19:45 h

Wochentage

Mi

Dauer

9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 255.15

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Tai Chi Chuan Aufbau



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 05.12.2018 | 18:30 - 19:45 |
| 2 Mi | 12.12.2018 | 18:30 - 19:45 |
| 3 Mi | 19.12.2018 | 18:30 - 19:45 |
| 4 Mi | 09.01.2019 | 18:30 - 19:45 |
| 5 Mi | 16.01.2019 | 18:30 - 19:45 |
| 6 Mi | 23.01.2019 | 18:30 - 19:45 |
| 7 Mi | 30.01.2019 | 18:30 - 19:45 |
| 8 Mi | 06.02.2019 | 18:30 - 19:45 |
| 9 Mi | 20.02.2019 | 18:30 - 19:45 |

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

