

# Tai Chi Chuan Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag

<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. Sie erlernen die traditionelle Abfolge dieser langsam und fließend ausgeführten Bewegungen. Sie lösen damit Spannungen im Körper und lassen die Lebensenergie Chi wieder frei zirkulieren. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.						
<b>Inhalt</b>	Im Tai Chi Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. An der Klubschule wird der Yang-Stil angeboten, der im Westen am weitesten verbreitete Stil. <ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen</li><li>• Theoretische Einführung ins 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 kennen die Theorie vom Tao und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.</li><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 Beweglichkeit.</li></ul>						
<b>Datum</b>	16.06.2019 / E_1253801						
<b>Zeit</b>	09:30 - 11:20 h						
<b>Wochentage</b>	So						
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
<b>Preis</b>	CHF 46.00 Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt.						
<b>Durchführungsort</b>	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen						
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 So</td><td>16.06.2019</td><td>09:30 - 11:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 So	16.06.2019	09:30 - 11:20
Tag	Datum	Zeit					
1 So	16.06.2019	09:30 - 11:20					