



# Tai Chi Chuan



## 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 Ji 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.

### Inhalt

Im Tai Chi existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. Die Klubschule hat eine Vielfalt an Lehrpersonen, die unterschiedliche Stile unterrichten.

- Einführung ins Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie können die Tai Ji Chuan Bewegungen unter Anleitung ausführen.
- Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.
- Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit

### Datum

09.01.2019 - 24.04.2019 / E\_1255638

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 384.00

### Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	09.01.2019	18:00 - 18:50
2 Mi	16.01.2019	18:00 - 18:50
3 Mi	23.01.2019	18:00 - 18:50
4 Mi	30.01.2019	18:00 - 18:50
5 Mi	06.02.2019	18:00 - 18:50
6 Mi	13.02.2019	18:00 - 18:50
7 Mi	20.02.2019	18:00 - 18:50
8 Mi	27.02.2019	18:00 - 18:50
9 Mi	06.03.2019	18:00 - 18:50
10 Mi	13.03.2019	18:00 - 18:50
11 Mi	20.03.2019	18:00 - 18:50
12 Mi	27.03.2019	18:00 - 18:50
13 Mi	03.04.2019	18:00 - 18:50
14 Mi	10.04.2019	18:00 - 18:50
15 Mi	17.04.2019	18:00 - 18:50
16 Mi	24.04.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

