



Tai Chi Chuan

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. 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 Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. <ul style="list-style-type: none">• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen• Theoretische Einführung ins Tao, dem Yin und Yang• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Theorie vom Tao und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.• Sie sind in der Lage einen fließenden Bewegungsablauf umzusetzen.• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	10.05.2019 - 28.06.2019 / E_1263478
Zeit	16:30 - 17:45 h
Wochentage	Fr
Klubschule Migros Thun	Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A 3600 Thun	klubschule.thun@migrosaare.ch klubschule.ch



Tai Chi Chuan

Dauer 7 Kurstag(e). Total 10.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 204.75

Durchführungsort Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	10.05.2019	16:30 - 17:45
	2 Fr	17.05.2019	16:30 - 17:45
	3 Fr	24.05.2019	16:30 - 17:45
	4 Fr	07.06.2019	16:30 - 17:45
	5 Fr	14.06.2019	16:30 - 17:45
	6 Fr	21.06.2019	16:30 - 17:45
	7 Fr	28.06.2019	16:30 - 17:45

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

