



Tai Chi Chuan Einsteigerkurs



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Das als Schattenboxen bekannte Tai Chi Chuan ist Meditation und Heilgymnastik zugleich. So wie das Leben von den polaren Kräften des Yin und Yang bestimmt wird, folgen auch die Bewegungen des Tai Chi Chuan dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte. Im Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung kennen. Erreichen Sie Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele mit Tai Chi Chuan.

Inhalt

- Bewegungen, Übungsabläufe, Haltungsschulung, Atemtechnik
- Theoretische Einführung ins TAO und Yin/Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie kennen die Theorie von TAO und können einfache Bewegungsabläufe des Tai Chi Chuan selbständig ausführen.
- Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Bewegungen.
- Sie fördern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

16.08.2019 - 18.10.2019 / E_1294905

Zeit

07:30 - 08:30 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 234.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

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

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Einsteigerkurs



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	16.08.2019	07:30 - 08:30
2 Fr	23.08.2019	07:30 - 08:30
3 Fr	30.08.2019	07:30 - 08:30
4 Fr	06.09.2019	07:30 - 08:30
5 Fr	13.09.2019	07:30 - 08:30
6 Fr	20.09.2019	07:30 - 08:30
7 Fr	27.09.2019	07:30 - 08:30
8 Fr	04.10.2019	07:30 - 08:30
9 Fr	11.10.2019	07:30 - 08:30
10 Fr	18.10.2019	07:30 - 08:30