



Tai Chi Chuan (bilingue)



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. 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.

- 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

- 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

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

Zusatzinfo

Art martial millénaire, le Tai Chi est un système de mouvements lents, où l'on relie l'espace intérieur au monde extérieur. Il développe vigueur et endurance dans la tranquillité et l'harmonie. Prévoir une tenue confortable. Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück-Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Datum

27.05.2019 - 09.09.2019 / E_1308330

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan (bilingue)



Garantierte Durchführung

Preis CHF 195.00

Durchführungsort Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	27.05.2019	19:00 - 19:50
	2 Mo	03.06.2019	19:00 - 19:50
	3 Mo	17.06.2019	19:00 - 19:50
	4 Mo	24.06.2019	19:00 - 19:50
	5 Mo	01.07.2019	19:00 - 19:50
	6 Mo	12.08.2019	19:00 - 19:50
	7 Mo	19.08.2019	19:00 - 19:50
	8 Mo	26.08.2019	19:00 - 19:50
	9 Mo	02.09.2019	19:00 - 19:50
	10 Mo	09.09.2019	19:00 - 19:50