



Tai Chi Chuan Kleingruppe

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. In diesem Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten kennen: Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung. Schaffen Sie mit Tai Chi Chuan Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele.

Inhalt

- Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen
- Theoretische Einführung in TAO dem Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Voraussetzung Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe Erwachsene

Lernziele

- 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 Bewegungen.
- Sie kennen die Theorie von TAO und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.

Datum 05.11.2019 - 28.01.2020 / E_1314116

Zeit 12:15 - 13:15 h

Wochentage Di

Dauer 11 Kurstag(e). Total 13.20 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 303.60

Durchführungsort Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	05.11.2019	12:15 - 13:15
	2 Di	12.11.2019	12:15 - 13:15
	3 Di	19.11.2019	12:15 - 13:15

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Kleingruppe

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Di	26.11.2019	12:15 - 13:15
	5 Di	03.12.2019	12:15 - 13:15
	6 Di	10.12.2019	12:15 - 13:15
	7 Di	17.12.2019	12:15 - 13:15
	8 Di	07.01.2020	12:15 - 13:15
	9 Di	14.01.2020	12:15 - 13:15
	10 Di	21.01.2020	12:15 - 13:15
	11 Di	28.01.2020	12:15 - 13:15

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

