



# Tai Chi Chuan Einsteigerkurs

<b>Beschreibung</b>	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.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungen, Übungsabläufe, Haltungsschulung, Atemtechnik</li><li>• Theoretische Einführung ins TAO und Yin/Yang</li><li>• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Theorie von TAO und können einfache Bewegungsabläufe des Tai Chi Chuan selbständig ausführen.</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Bewegungen.</li><li>• Sie fördern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.</li></ul>			
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>			
<b>Datum</b>	14.08.2019 - 16.10.2019 / E_1320625			
<b>Zeit</b>	17:50 - 18:50 h			
<b>Wochentage</b>	Mi			
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 234.00			
<b>Durchführungsort</b>	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Bern  
Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30  
[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan Einsteigerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	14.08.2019	17:50 - 18:50
	2 Mi	21.08.2019	17:50 - 18:50
	3 Mi	28.08.2019	17:50 - 18:50
	4 Mi	04.09.2019	17:50 - 18:50
	5 Mi	11.09.2019	17:50 - 18:50
	6 Mi	18.09.2019	17:50 - 18:50
	7 Mi	25.09.2019	17:50 - 18:50
	8 Mi	02.10.2019	17:50 - 18:50
	9 Mi	09.10.2019	17:50 - 18:50
	10 Mi	16.10.2019	17:50 - 18:50