



Tai Chi Chuan Workshop

Beschreibung	In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Tai Chi Chuan kennen. 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische und praktische Einführung ins Tai Chi Chuan e• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen• 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	09.11.2019 / E_1333652
Zeit	10:00 - 12:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 58.50
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

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

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun
klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	09.11.2019	10:00 - 12:50

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

