



Tai Chi Chuan Vertiefung



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. In diesem Aufbaukurs verfeinern Sie die Bewegungen und Übungen. Sie stärken Ihren gesamten Organismus, indem Sie Ihre Atmung, Ihr Nervensystem und die Stoffwechselfvorgänge in Ihrem Körper regulieren.

Inhalt

- Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen Aufbau und Vertiefung
- Verfeinern der verschiedenen Übungen und fließende Bewegungsabläufe

Voraussetzung

Basis und Aufbau Kurs

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, durch fortlaufende Bewegungen, zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden sowie Harmonie zu finden.
- Sie lernen über 2 bis 3 Jahre die Abläufe zu verfeinern und verschiedene Tai Chi-Formen ganzheitlich durchzuführen.

Datum

23.10.2019 - 22.01.2020 / E_1342545

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Mi

Dauer

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

Preis

CHF 216.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	23.10.2019	18:30 - 19:20
2 Mi	30.10.2019	18:30 - 19:20
3 Mi	06.11.2019	18:30 - 19:20
4 Mi	13.11.2019	18:30 - 19:20

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Vertiefung



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mi	20.11.2019	18:30 - 19:20
6 Mi	27.11.2019	18:30 - 19:20
7 Mi	04.12.2019	18:30 - 19:20
8 Mi	11.12.2019	18:30 - 19:20
9 Mi	18.12.2019	18:30 - 19:20
10 Mi	08.01.2020	18:30 - 19:20
11 Mi	15.01.2020	18:30 - 19:20
12 Mi	22.01.2020	18:30 - 19:20

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

