



Tai Chi Chuan: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder doch lieber MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction)? Finden Sie heraus, mit welcher Entspannungstechnik Sie am besten auftanken. Am 21. September 2019 laden wir Sie zum Relaxen ein. Dann heisst es "kostenloser Entspannungstag" an über 35 Standorten in der ganzen Schweiz. Probieren Sie die verschiedenen stressreduzierenden Methoden aus und finden Sie dank unseren inspirierenden Kursleitenden zu mehr Gleichgewicht. Die Gesundheitsinitiative iMpuls und die Klubschule Migros freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst. 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. An der Klubschule wird der Yang-Stil angeboten, der im Westen am weitesten verbreitete Stil.

- Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen
- Theoretische Einführung ins Tao, dem Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Frauen und Männer 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.

Datum

21.09.2019 / E_1347992

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Preis CHF 0.00

Durchführungsort Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.09.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

