



# Tai Chi Chuan



## 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. 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

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### 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

14.10.2019 - 23.12.2019 / E\_1352743

### Zeit

14:20 - 16:10 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 360.00

### Durchführungsort

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

### Termine

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

**Klubschule Migros**  
Lichtensteig  
Hauptgasse 2  
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80  
info.li@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	14.10.2019	14:20 - 16:10
2 Mo	21.10.2019	14:20 - 16:10
3 Mo	04.11.2019	14:20 - 16:10
4 Mo	11.11.2019	14:20 - 16:10
5 Mo	18.11.2019	14:20 - 16:10
6 Mo	25.11.2019	14:20 - 16:10
7 Mo	02.12.2019	14:20 - 16:10
8 Mo	09.12.2019	14:20 - 16:10
9 Mo	16.12.2019	14:20 - 16:10
10 Mo	23.12.2019	14:20 - 16:10