



# Tai Chi Chuan Workshop

<b>Beschreibung</b>	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.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische und praktische Einführung ins Tai Chi Chuan e</li><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen</li><li>• Einführung ins Tao, dem Yin und Yang</li><li>• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Theorie vom Tao und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.</li><li>• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.</li><li>• Sie sind in der Lage einen fließenden Bewegungsablauf umzusetzen.</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit.</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>	15.08.2020 / E_1399594			
<b>Zeit</b>	10:00 - 12:50 h			
<b>Wochentage</b>	Sa			
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 58.50			
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau			
<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 Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	15.08.2020	10:00 - 12:50

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

