



Tai Chi Chuan Einsteigerkurs

Beschreibung	Das als Schattenboxen bekannte Tai Chi Chuan ist Meditation und Heilgymnastik zugleich. So wie das Leben von den polaren Kräften des Yin und Yang bestimmt wird, folgen auch die Bewegungen des Tai Chi Chuan dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte. Im Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung kennen. Erreichen Sie Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele mit Tai Chi Chuan.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungen, Übungsabläufe, Haltungsschulung, Atemtechnik• Theoretische Einführung ins TAO und Yin/Yang• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie			
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
Zielgruppe	Erwachsene			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Theorie von TAO und können einfache Bewegungsabläufe des Tai Chi Chuan selbständig ausführen.• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Bewegungen.• Sie fördern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.			
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.			
Datum	18.09.2020 - 20.11.2020 / E_1411745			
Zeit	19:00 - 20:15 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 292.50			
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97
klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Einsteigerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	18.09.2020	19:00 - 20:15
	2 Fr	25.09.2020	19:00 - 20:15
	3 Fr	02.10.2020	19:00 - 20:15
	4 Fr	09.10.2020	19:00 - 20:15
	5 Fr	16.10.2020	19:00 - 20:15
	6 Fr	23.10.2020	19:00 - 20:15
	7 Fr	30.10.2020	19:00 - 20:15
	8 Fr	06.11.2020	19:00 - 20:15
	9 Fr	13.11.2020	19:00 - 20:15
	10 Fr	20.11.2020	19:00 - 20:15

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

