



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	12.08.2020 - 28.10.2020 / E_1419532			
Zeit	17:50 - 18:50 h			
Wochentage	Mi			
Dauer	12 Kurstag(e). Total 14.40 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 280.80			
Durchführungsort	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



Tai Chi Chuan Einsteigerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	12.08.2020	17:50 - 18:50
	2 Mi	19.08.2020	17:50 - 18:50
	3 Mi	26.08.2020	17:50 - 18:50
	4 Mi	02.09.2020	17:50 - 18:50
	5 Mi	09.09.2020	17:50 - 18:50
	6 Mi	16.09.2020	17:50 - 18:50
	7 Mi	23.09.2020	17:50 - 18:50
	8 Mi	30.09.2020	17:50 - 18:50
	9 Mi	07.10.2020	17:50 - 18:50
	10 Mi	14.10.2020	17:50 - 18:50
	11 Mi	21.10.2020	17:50 - 18:50
	12 Mi	28.10.2020	17:50 - 18:50