



Tai Chi Chuan Grundlagen



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. In diesem Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten kennen: Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung. Schaffen Sie mit Tai Chi Chuan Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele.

Inhalt

- Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen
- Theoretische Einführung in TAO dem Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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 Bewegungen.
- Sie kennen die Theorie von TAO und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

11.11.2021 - 03.02.2022 / E_1511478

Zeit

18:05 - 19:20 h

Wochentage

Do

Dauer

11 Kurstag(e). Total 16.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 379.50

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine

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

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Grundlagen



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 1 Do | 11.11.2021 | 18:05 - 19:20 |
| 2 Do | 18.11.2021 | 18:05 - 19:20 |
| 3 Do | 25.11.2021 | 18:05 - 19:20 |
| 4 Do | 02.12.2021 | 18:05 - 19:20 |
| 5 Do | 09.12.2021 | 18:05 - 19:20 |
| 6 Do | 16.12.2021 | 18:05 - 19:20 |
| 7 Do | 06.01.2022 | 18:05 - 19:20 |
| 8 Do | 13.01.2022 | 18:05 - 19:20 |
| 9 Do | 20.01.2022 | 18:05 - 19:20 |
| 10 Do | 27.01.2022 | 18:05 - 19:20 |
| 11 Do | 03.02.2022 | 18:05 - 19:20 |