



Tai Chi Chuan

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 fliegend 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. <ul style="list-style-type: none">• 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	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	07.01.2022 - 11.03.2022 / E_1513231
Zeit	17:00 - 18:15 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 292.50
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A klubschule.thun@migrosaare.ch
3600 Thun klubschule.ch





Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	07.01.2022	17:00 - 18:15
	2 Fr	14.01.2022	17:00 - 18:15
	3 Fr	21.01.2022	17:00 - 18:15
	4 Fr	28.01.2022	17:00 - 18:15
	5 Fr	04.02.2022	17:00 - 18:15
	6 Fr	11.02.2022	17:00 - 18:15
	7 Fr	18.02.2022	17:00 - 18:15
	8 Fr	25.02.2022	17:00 - 18:15
	9 Fr	04.03.2022	17:00 - 18:15
	10 Fr	11.03.2022	17:00 - 18:15

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

