



# Tai Chi Chuan

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	Im Tai Chi Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. <ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen</li><li>• Theoretische 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>	19.01.2022 - 23.03.2022 / E_1552600
<b>Zeit</b>	17:00 - 17:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 195.00
<b>Durchführungsort</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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





# Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	19.01.2022	17:00 - 17:50
	2 Mi	26.01.2022	17:00 - 17:50
	3 Mi	02.02.2022	17:00 - 17:50
	4 Mi	09.02.2022	17:00 - 17:50
	5 Mi	16.02.2022	17:00 - 17:50
	6 Mi	23.02.2022	17:00 - 17:50
	7 Mi	02.03.2022	17:00 - 17:50
	8 Mi	09.03.2022	17:00 - 17:50
	9 Mi	16.03.2022	17:00 - 17:50
	10 Mi	23.03.2022	17:00 - 17:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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

