



# Tai Chi Chuan



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Tai Chi Chuan - auch 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.

- Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen
- Theoretische Einführung ins Tao und das Prinzip von Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie kennen die Theorie des 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

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

03.06.2022 - 09.09.2022 / E\_1585538

### 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  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.06.2022	17:00 - 18:15
	2 Fr	10.06.2022	17:00 - 18:15
	3 Fr	17.06.2022	17:00 - 18:15
	4 Fr	24.06.2022	17:00 - 18:15
	5 Fr	01.07.2022	17:00 - 18:15
	6 Fr	08.07.2022	17:00 - 18:15
	7 Fr	19.08.2022	17:00 - 18:15
	8 Fr	26.08.2022	17:00 - 18:15
	9 Fr	02.09.2022	17:00 - 18:15
	10 Fr	09.09.2022	17:00 - 18:15

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

