



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. An der Klubschule wird der Yang-Stil angeboten, der im Westen am weitesten verbreitete Stil. <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	Erwachsene
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.
Datum	19.10.2022 - 21.12.2022 / E_1595123
Zeit	18:10 - 19:00 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 190.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Sursee Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28 kundenservice-center@klubschule.ch
6210 Sursee klubschule.ch





Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	19.10.2022	18:10 - 19:00
	2 Mi	26.10.2022	18:10 - 19:00
	3 Mi	02.11.2022	18:10 - 19:00
	4 Mi	09.11.2022	18:10 - 19:00
	5 Mi	16.11.2022	18:10 - 19:00
	6 Mi	23.11.2022	18:10 - 19:00
	7 Mi	30.11.2022	18:10 - 19:00
	8 Mi	07.12.2022	18:10 - 19:00
	9 Mi	14.12.2022	18:10 - 19:00
	10 Mi	21.12.2022	18:10 - 19:00

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

