



Tai Chi Chuan Grundlagen (Kleingruppe)

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 Grundlagenkurs 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	10.11.2022 - 02.02.2023 / E_1595521
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

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Grundlagen (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.11.2022	18:05 - 19:20
	2 Do	17.11.2022	18:05 - 19:20
	3 Do	24.11.2022	18:05 - 19:20
	4 Do	01.12.2022	18:05 - 19:20
	5 Do	08.12.2022	18:05 - 19:20
	6 Do	15.12.2022	18:05 - 19:20
	7 Do	22.12.2022	18:05 - 19:20
	8 Do	12.01.2023	18:05 - 19:20
	9 Do	19.01.2023	18:05 - 19:20
	10 Do	26.01.2023	18:05 - 19:20
	11 Do	02.02.2023	18:05 - 19:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

