



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 fließend 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

16.08.2022 - 01.11.2022 / E_1604338

Zeit

17:30 - 18:20 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 234.00

Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Klubschule Migros Bern
Wankdorf
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	17:30 - 18:20
2 Di	23.08.2022	17:30 - 18:20
3 Di	30.08.2022	17:30 - 18:20
4 Di	06.09.2022	17:30 - 18:20
5 Di	13.09.2022	17:30 - 18:20
6 Di	20.09.2022	17:30 - 18:20
7 Di	27.09.2022	17:30 - 18:20
8 Di	04.10.2022	17:30 - 18:20
9 Di	11.10.2022	17:30 - 18:20
10 Di	18.10.2022	17:30 - 18:20
11 Di	25.10.2022	17:30 - 18:20
12 Di	01.11.2022	17:30 - 18:20