



Tai Chi Chuan - Onlinekurs

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 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. Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen (Distance Learning). Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten eine Anleitung sowie am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.
Inhalt	Im Tai Chi Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. <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	Keine. *- Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
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.
Methodik/Didaktik	Online-Unterricht
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	04.01.2023 - 08.03.2023 / E_1608208
Zeit	17:50 - 18:50 h
Klubschule Migros Bern	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch



Tai Chi Chuan - Onlinekurs

Wochentage	Mi																																	
Dauer	10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 234.00																																	
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern																																	
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>04.01.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>11.01.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>18.01.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>25.01.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>01.02.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>08.02.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>15.02.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>22.02.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>01.03.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>08.03.2023</td><td>17:50 - 18:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	04.01.2023	17:50 - 18:50	2 Mi	11.01.2023	17:50 - 18:50	3 Mi	18.01.2023	17:50 - 18:50	4 Mi	25.01.2023	17:50 - 18:50	5 Mi	01.02.2023	17:50 - 18:50	6 Mi	08.02.2023	17:50 - 18:50	7 Mi	15.02.2023	17:50 - 18:50	8 Mi	22.02.2023	17:50 - 18:50	9 Mi	01.03.2023	17:50 - 18:50	10 Mi	08.03.2023	17:50 - 18:50
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mi	04.01.2023	17:50 - 18:50																																
2 Mi	11.01.2023	17:50 - 18:50																																
3 Mi	18.01.2023	17:50 - 18:50																																
4 Mi	25.01.2023	17:50 - 18:50																																
5 Mi	01.02.2023	17:50 - 18:50																																
6 Mi	08.02.2023	17:50 - 18:50																																
7 Mi	15.02.2023	17:50 - 18:50																																
8 Mi	22.02.2023	17:50 - 18:50																																
9 Mi	01.03.2023	17:50 - 18:50																																
10 Mi	08.03.2023	17:50 - 18:50																																

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

