



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 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 existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. Die Klubschule hat eine Vielfalt an Lehrpersonen, die unterschiedliche Stile unterrichten. <ul style="list-style-type: none">• Einführung ins Yin und Yang• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie												
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.												
Zielgruppe	Erwachsene												
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können die Tai Chi Chuan Bewegungen unter Anleitung ausführen.• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit												
Datum	10.10.2022 - 14.11.2022 / E_1608623												
Zeit	12:00 - 12:50 h												
Wochentage	Mo												
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 144.00												
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>10.10.2022</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>17.10.2022</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>24.10.2022</td><td>12:00 - 12:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	10.10.2022	12:00 - 12:50	2 Mo	17.10.2022	12:00 - 12:50	3 Mo	24.10.2022	12:00 - 12:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Mo	10.10.2022	12:00 - 12:50											
2 Mo	17.10.2022	12:00 - 12:50											
3 Mo	24.10.2022	12:00 - 12:50											

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	31.10.2022	12:00 - 12:50
	5 Mo	07.11.2022	12:00 - 12:50
	6 Mo	14.11.2022	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

