



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 Ji 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.

- Einführung ins Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Voraussetzung Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe Erwachsene

- Lernziele**
- 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 14.10.2022 - 23.12.2022 / E_1611442

Zeit 11:30 - 12:50 h

Wochentage Fr

Dauer 11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten

Preis CHF 418.00

Durchführungsort Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	14.10.2022	11:30 - 12:50
	2 Fr	21.10.2022	11:30 - 12:50
	3 Fr	28.10.2022	11:30 - 12:50

**Klubschule Migros
Limmatplatz**
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Fr	04.11.2022	11:30 - 12:50
	5 Fr	11.11.2022	11:30 - 12:50
	6 Fr	18.11.2022	11:30 - 12:50
	7 Fr	25.11.2022	11:30 - 12:50
	8 Fr	02.12.2022	11:30 - 12:50
	9 Fr	09.12.2022	11:30 - 12:50
	10 Fr	16.12.2022	11:30 - 12:50
	11 Fr	23.12.2022	11:30 - 12:50