



# Tai Chi Chuan Grundlagen (Kleingruppe)



## Garantierte Durchführung

### 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

- 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

- 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

23.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1611521

### Zeit

19:00 - 20:15 h

### Wochentage

Di

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 621.00

### Durchführungsort

Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan Grundlagen (Kleingruppe)



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.08.2022	19:00 - 20:15
2 Di	30.08.2022	19:00 - 20:15
3 Di	06.09.2022	19:00 - 20:15
4 Di	13.09.2022	19:00 - 20:15
5 Di	20.09.2022	19:00 - 20:15
6 Di	27.09.2022	19:00 - 20:15
7 Di	04.10.2022	19:00 - 20:15
8 Di	11.10.2022	19:00 - 20:15
9 Di	18.10.2022	19:00 - 20:15
10 Di	25.10.2022	19:00 - 20:15
11 Di	01.11.2022	19:00 - 20:15
12 Di	08.11.2022	19:00 - 20:15
13 Di	15.11.2022	19:00 - 20:15
14 Di	22.11.2022	19:00 - 20:15
15 Di	29.11.2022	19:00 - 20:15
16 Di	06.12.2022	19:00 - 20:15
17 Di	13.12.2022	19:00 - 20:15
18 Di	20.12.2022	19:00 - 20:15

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

