



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 fliegend 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

10.11.2022 - 02.02.2023 / E_1617481

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 234.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Tai Chi Chuan



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	10.11.2022	18:00 - 18:50
2 Do	17.11.2022	18:00 - 18:50
3 Do	24.11.2022	18:00 - 18:50
4 Do	01.12.2022	18:00 - 18:50
5 Do	08.12.2022	18:00 - 18:50
6 Do	15.12.2022	18:00 - 18:50
7 Do	22.12.2022	18:00 - 18:50
8 Do	05.01.2023	18:00 - 18:50
9 Do	12.01.2023	18:00 - 18:50
10 Do	19.01.2023	18:00 - 18:50
11 Do	26.01.2023	18:00 - 18:50
12 Do	02.02.2023	18:00 - 18:50