



Tai Chi Chuan

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 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 Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	06.01.2023 - 24.03.2023 / E_1620932
Zeit	18:00 - 19:00 h
Wochentage	Fr
Dauer	12 Kurstag(e). Total 14.40 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 280.80
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



Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	06.01.2023	18:00 - 19:00
	2 Fr	13.01.2023	18:00 - 19:00
	3 Fr	20.01.2023	18:00 - 19:00
	4 Fr	27.01.2023	18:00 - 19:00
	5 Fr	03.02.2023	18:00 - 19:00
	6 Fr	10.02.2023	18:00 - 19:00
	7 Fr	17.02.2023	18:00 - 19:00
	8 Fr	24.02.2023	18:00 - 19:00
	9 Fr	03.03.2023	18:00 - 19:00
	10 Fr	10.03.2023	18:00 - 19:00
	11 Fr	17.03.2023	18:00 - 19:00
	12 Fr	24.03.2023	18:00 - 19:00