



Tai Chi Chuan (Kleingruppe)



Cours garanti

Description

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 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.

Contenu

Im Tai Chi Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. An der Klubschule wird der Yang-Stil angeboten, der im Westen am weitesten verbreitete Stil.

- Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen
- Theoretische Einführung ins Tao, dem Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie kennen die Theorie vom 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.

Date

23.08.2019 - 17.01.2020 / E_1312185

Horaire

18:40 - 19:40 h

Jours

Ve

Durée

21 Jours de cours. Total 25.20 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 579.60

Lieu du cours

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Dates

Jour

Date

Heures

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Tai Chi Chuan (Kleingruppe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	23.08.2019	18:40 - 19:40
	2 Ve	30.08.2019	18:40 - 19:40
	3 Ve	06.09.2019	18:40 - 19:40
	4 Ve	13.09.2019	18:40 - 19:40
	5 Ve	20.09.2019	18:40 - 19:40
	6 Ve	27.09.2019	18:40 - 19:40
	7 Ve	04.10.2019	18:40 - 19:40
	8 Ve	11.10.2019	18:40 - 19:40
	9 Ve	18.10.2019	18:40 - 19:40
	10 Ve	25.10.2019	18:40 - 19:40
	11 Ve	01.11.2019	18:40 - 19:40
	12 Ve	08.11.2019	18:40 - 19:40
	13 Ve	15.11.2019	18:40 - 19:40
	14 Ve	22.11.2019	18:40 - 19:40
	15 Ve	29.11.2019	18:40 - 19:40
	16 Ve	06.12.2019	18:40 - 19:40
	17 Ve	13.12.2019	18:40 - 19:40
	18 Ve	20.12.2019	18:40 - 19:40
	19 Ve	03.01.2020	18:40 - 19:40
	20 Ve	10.01.2020	18:40 - 19:40
	21 Ve	17.01.2020	18:40 - 19:40