



Tai Chi Chuan Kleingruppe

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. In diesem Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten kennen: Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung. Schaffen Sie mit Tai Chi Chuan Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele.

Contenu

- Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen
- Theoretische Einführung in TAO dem Yin und Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Prérequis Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible Erwachsene

Objectifs

- 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.

Date 05.11.2019 - 28.01.2020 / E_1314116

Horaire 12:15 - 13:15 h

Jours Ma

Durée 11 Jours de cours. Total 13.20 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 303.60

Lieu du cours Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	05.11.2019	12:15 - 13:15
	2 Ma	12.11.2019	12:15 - 13:15
	3 Ma	19.11.2019	12:15 - 13:15

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Kleingruppe

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Ma	26.11.2019	12:15 - 13:15
	5 Ma	03.12.2019	12:15 - 13:15
	6 Ma	10.12.2019	12:15 - 13:15
	7 Ma	17.12.2019	12:15 - 13:15
	8 Ma	07.01.2020	12:15 - 13:15
	9 Ma	14.01.2020	12:15 - 13:15
	10 Ma	21.01.2020	12:15 - 13:15
	11 Ma	28.01.2020	12:15 - 13:15

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

