



# Tai Chi Chuan Workshop

<b>Description</b>	In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Tai Chi Chuan kennen. 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 fließend ausgeführten Bewegungen.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische und praktische Einführung ins Tai Chi Chuan e</li><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen</li><li>• Einführung ins Tao, dem Yin und Yang</li><li>• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Groupe cible</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Theorie vom Tao und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.</li><li>• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.</li><li>• Sie sind in der Lage einen fließenden Bewegungsablauf umzusetzen.</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit.</li></ul>
<b>Etapés suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Date</b>	24.08.2019 - 24.08.2019 / E_1333935
<b>Horaire</b>	13:00 - 15:50 h
<b>Jours</b>	Sa
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 58.50
<b>Lieu du cours</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30  
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch  
3008 Bern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan Workshop

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	24.08.2019	13:00 - 15:50

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

