



# Tai Chi Chuan

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	Im Tai Chi Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. <ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen</li><li>• Theoretische 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>Etapas 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>	24.09.2019 - 26.11.2019 / E_1334654
<b>Horaire</b>	17:00 - 18:15 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 292.50
<b>Lieu du cours</b>	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

**Klubschule Migros Thun** Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun  
klubschule.thun@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	24.09.2019	17:00 - 18:15
	2 Ma	01.10.2019	17:00 - 18:15
	3 Ma	08.10.2019	17:00 - 18:15
	4 Ma	15.10.2019	17:00 - 18:15
	5 Ma	22.10.2019	17:00 - 18:15
	6 Ma	29.10.2019	17:00 - 18:15
	7 Ma	05.11.2019	17:00 - 18:15
	8 Ma	12.11.2019	17:00 - 18:15
	9 Ma	19.11.2019	17:00 - 18:15
	10 Ma	26.11.2019	17:00 - 18:15

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

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

