



Tai Chi Chuan



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

14.10.2019 - 23.12.2019 / E_1352743

Horaire

14:20 - 16:10 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 360.00

Lieu du cours

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

Dates

Jour

Date

Heures

Klubschule Migros
Lichtensteig
Hauptgasse 2
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80
info.li@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Tai Chi Chuan



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	14.10.2019	14:20 - 16:10
2 Lu	21.10.2019	14:20 - 16:10
3 Lu	04.11.2019	14:20 - 16:10
4 Lu	11.11.2019	14:20 - 16:10
5 Lu	18.11.2019	14:20 - 16:10
6 Lu	25.11.2019	14:20 - 16:10
7 Lu	02.12.2019	14:20 - 16:10
8 Lu	09.12.2019	14:20 - 16:10
9 Lu	16.12.2019	14:20 - 16:10
10 Lu	23.12.2019	14:20 - 16:10