



Tai Chi Chuan Einsteigerkurs



Cours garanti

Description

Das als Schattenboxen bekannte Tai Chi Chuan ist Meditation und Heilgymnastik zugleich. So wie das Leben von den polaren Kräften des Yin und Yang bestimmt wird, folgen auch die Bewegungen des Tai Chi Chuan dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte. Im Basiskurs lernen Sie die Grundkomponenten Haltung, Bewegung, Entspannung, Atmung und geistige Sammlung kennen. Erreichen Sie Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele mit Tai Chi Chuan.

Contenu

- Bewegungen, Übungsabläufe, Haltungsschulung, Atemtechnik
- Theoretische Einführung ins TAO und Yin/Yang
- Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie kennen die Theorie von TAO und können einfache Bewegungsabläufe des Tai Chi Chuan selbständig ausführen.
- Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Bewegungen.
- Sie fördern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.

Etapas suivantes

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

05.11.2021 - 04.02.2022 / E_1411745

Horaire

19:00 - 20:15 h

Jours

Ve

Durée

10 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 292.50

Lieu du cours

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	05.11.2021	19:00 - 20:15

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Tai Chi Chuan Einsteigerkurs



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ve	12.11.2021	19:00 - 20:15
	3 Ve	19.11.2021	19:00 - 20:15
	4 Ve	26.11.2021	19:00 - 20:15
	5 Ve	10.12.2021	19:00 - 20:15
	6 Ve	07.01.2022	19:00 - 20:15
	7 Ve	14.01.2022	19:00 - 20:15
	8 Ve	21.01.2022	19:00 - 20:15
	9 Ve	28.01.2022	19:00 - 20:15
	10 Ve	04.02.2022	19:00 - 20:15