



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

12.08.2020 - 28.10.2020 / E_1419532

Horaire

17:50 - 18:50 h

Jours

Me

Durée

12 Jours de cours. Total 14.40 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 280.80

Lieu du cours

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	12.08.2020	17:50 - 18:50

Klubschule Migros Bern
Wankdorf
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan Einsteigerkurs



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Me	19.08.2020	17:50 - 18:50
	3 Me	26.08.2020	17:50 - 18:50
	4 Me	02.09.2020	17:50 - 18:50
	5 Me	09.09.2020	17:50 - 18:50
	6 Me	16.09.2020	17:50 - 18:50
	7 Me	23.09.2020	17:50 - 18:50
	8 Me	30.09.2020	17:50 - 18:50
	9 Me	07.10.2020	17:50 - 18:50
	10 Me	14.10.2020	17:50 - 18:50
	11 Me	21.10.2020	17:50 - 18:50
	12 Me	28.10.2020	17:50 - 18:50