



TAI CHI 太極拳 CHUAN

Tai Chi zum Kennenlernen

Schnupperkurse Brokate: 8 in sich abgeschlossene Gesundheitsübungen, nach den Bewegungsprinzipien des Tai Chi Chuan ausgeführt.

Kurstermine Freitag, 13. / 20. / 27. August und 3. September
16.30 – 17.30 h oder
Samstag, 21. August 9.00 – 12.30 h oder
Samstag, 16. Oktober 9.00 – 12.30 h

Kosten CHF 90.– für 4 Lektionen oder für einen Samstagmorgen

Tai Chi Form Teil 1 In 13 fortlaufenden Lektionen à 60 Minuten oder an 4 Samstag Vormittagen lernen Sie den 1. Teil der Form. Es sind keine Kenntnisse erforderlich.

Kursbeginn Donnerstag, 12. August 20.30 – 21.30 h
Montag, 16. August 18.00 – 19.00 h oder
Samstag, 23. Oktober, 6. / 27. November und
11. Dezember 9.00 – 12.00 h

Kosten CHF 320.– für 13 Lektionen à 60 Minuten oder 4 Vormittage

In der Woche vom 4. Oktober finden keine Kurse statt (Herbstferien)

Weitere Informationen und aktuelle Kursangebote finden Sie unter www.taichi-itcca.ch

Leitung / Anmeldung / Kursort

Kursleitung Kathrin Rutishauser, Hauptverantwortliche
Lehrbeauftragte der ITCCA Schweiz

Anmeldung Kathrin Rutishauser, Postfach, 4007 Basel
Telefon 061 322 06 26
info@taichi-itcca.ch, www.taichi-itcca.ch

Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt;
bitte rechtzeitig anmelden. Jeder Kurs
wird mit mindestens 7 TeilnehmerInnen
durchgeführt.

Kursort Güterstrasse 233, Hinterhaus, 4053 Basel
Tram 15, 16 und E11 (Tellplatz oder Heiliggeistkirche)
zu Fuss 7 Minuten vom Bahnhof SBB

Tai Chi Chuan

**Wer regelmässig
Tai Chi übt, wird
geschmeidig wie
ein Kleinkind,
kräftig wie
ein Holzfäller und
gelassen wie ein
Weiser.**

Altes chinesisches
Sprichwort

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewe-
gungskunst mit meditativem Charakter vor dem
philosophischen Hintergrund des Taoismus.
Langsame und fließende Bewegungen vermitteln
Gelassenheit und innere Ruhe, regen die Lebens-
kraft an, fördern Konzentration und Ausdauer.
Tai Chi Chuan eignet sich für jedermann, für Junge
und Alte, Starke und Schwache, Frauen und
Männer, denn die Bewegungen sind sanft und ent-
halten keine abrupten oder anstrengenden
Elemente. Es sind weder eine besondere Ausrüs-
tung noch Lebensweise erforderlich, und nahezu
jeder Ort eignet sich zum Üben.

ITCCA



Die International Tai Chi Chuan Association ITCCA
lehrt den alten Yang-Stil, wie er von der Familie
Yang in China in den letzten 160 Jahren entwickelt
und verbreitet wurde.

In Europa vertritt Meister K. H. Chu, zusammen mit
autorisierten LehrerInnen, die ITCCA.