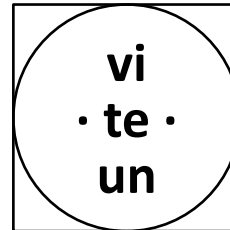


Stephan Indermühle

Stephan Indermühle lebt in Dielsdorf, im Kanton Zürich in der Schweiz und praktiziert seit vielen Jahren Wudang-Sanfeng Taiji Quan und Qi Gong in den Wudang-Bergen, wo er regelmäßig seinen Lehrer Meister Zhong XueYong besucht und sein Wissen stetig weiterentwickelt. In Shaolin Qi Gong bildet er sich regelmäßig bei Meister Shi Xinggui fort. Stephan ist Taiji Quan- und Qi Gong-Lehrer nach Meister Zhong Xueyong, in seinem Heimatland zertifizierter Taiji Quan- und Qi Gong-Lehrer bei der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) und Kursleiter bei EMfit. In Deutschland ist er bei der Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong (BVTQ e.V.) als Qigong- und Taijiquan-Lehrer - Lizenz F zertifiziert. Zudem ist er Präsident des 道微草堂 - dào wēi cǎo táng - Europe, der Kampfkunst-Akademie von Meister Zhong Xueyong in Europa.

wudang-gong.ch



vi·te·un

Privatpraxis
Dr. med. Georg Forster
Tulpenweg 49
D-35578 Wetzlar

Telefon: +49 (64 41) 4 45 35 66
Fax: +49 (64 41) 4 45 35 67
Mobil: +49 (1 51) 525 10 910
E-Mail: info@viteun.de
Internet: www.viteun.de



BVTQ e.V.

Qigong-Kursleiter

Zentrale Prüfstelle Prävention

Qigong Kursleitung-ID: KL-ACXFEY
Anbieter-ID: AN-LKD1HN

**Tàijí quán
Tuīshǒu
Zhàn zhuāng**

Stephan Indermühle



Tàijí quán 太極拳

Taiji Quan ist eine alte fernöstliche Kampfkunst, welche traditionelle chinesische Techniken der Selbstverteidigung, Lebensernährung, Gymnastik und Atemführung mit der Theorie der Leitbahnen und dem Ying und Yang aus der klassischen chinesischen Medizin vereint. Vor über tausend Jahren stellten die damals noch kriegerischen Mönche fest, dass langsam ausgeführte Kampfbewegungen positive Auswirkungen auf Regeneration, Sicherheit und innere Ruhe haben. Weiterentwickelt von Mönchen verschiedener Glaubensrichtungen und von Kampfkünstler verschiedener Familienzweigen, entstand das heutige Taiji Quan.

Charakteristisch am Taiji Quan sind die kontinuierlichen, ineinander übergehenden, Bewegungsfolgen. Das harmonische Zusammenspiel zwischen Bewegung und Atmung erfordert Aufmerksamkeit und bezieht somit auch den Geist in die Übungen mit ein. So kann sich der Geist beruhigt und wird vor Ablenkung bewahrt. Durch das behutsame Ausführen der Bewegungen wird die Blutzirkulation angeregt, die Meridiane stimuliert und die verschiedenen Körperfunktionen harmonisiert. Zudem werden Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, die Faszien trainiert, die Gelenke geöffnet und geschmeidig gemacht und es werden die Beweglichkeit, die Körperkoordination sowie der Gleichgewichtssinn verbessert. Das Praktizieren von Taiji Quan ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, ist einfach zu erlernen und kann bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Tuīshǒu 推手

Tuīshǒu - die „Schiebenden Hände“ oder auch „push hands“, ist eine der Grundlagen des Taiji Quan. Bei dieser Partnerübung stehen sich beide gegenüber und haben an den Armen und Händen Kontakt. In einer fortlaufenden, kreisenden Bewegung übt einer Druck auf die Arme des anderen aus. Dieser versucht, dem Druck nachzugeben, diesen auszugleichen, um anschließend selbst Druck auszuüben. Ziel ist, die Wahrnehmung und einen festen Stand zu trainieren.

Zhàn zhuāng 站桩

Zhàn zhuāng - „Stehen wie ein Pfahl“ ist eine Form des Qi Gong, bei der sich der Körper in Ruhe und im Gleichgewicht befindet. Die Übungsform und -länge der Stehmeditation wird jeweils an die Konstitution und Erfahrung der Teilnehmer angepasst, damit alle gleichermaßen gut im Kurs praktizieren können. Zhàn zhuāng hat Einfluss auf die Konzentration, Kraft, Ausdauer, Heilung, Reinigung und Gesundheit.

Termine 2025

Intensivkurs

Wudang-Sanfeng Taiji Quan

26.-29.06.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurs

Wudang-Sanfeng Taiji Quan

22.-24.10.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurs

Tuīshǒu

„Schiebende Hände - push hands“

25.-26.11.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Intensivkurs

Wudang-Sanfeng Taiji Quan

27.-30.11.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurszeiten:

Tàijí quán jeweils von **9:00 Uhr bis 12:00 Uhr**
und **14:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Tuīshǒu und *Zhàn zhuāng* jeweils von
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Anmeldeunterlagen unter www.viteun.de.
Informationen und Fragen werden per E-Mail
unter info@viteun.de, telefonisch unter
0151-52510910 beantwortet.**

其安易持 *qí ān yì chí*
其未兆易謀 *qí wèi zhào yì móu*
其脆易泮 *qí cuì yì pàn*
其微易散 *qí wēi yì sàn*
爲之於未有 *wéi zhī yú wèi yǒu*



Stephan Indermühle, Taiji Quan- und Qi Gong-Lehrer

**Was ruht, ist leicht zu halten
was sich noch nicht zeigt, leicht zu planen
was zart ist, leicht zu zerbrechen
was kaum wahrnehmbar ist, leicht zu verbreiten
behandle, solange es noch nicht da ist**

(Lǎozǐ 老子)