

# Intensivtraining Taiji Quan

ganz im Zeichen der Mönche vom Wudang Shan

23. bis 26. Januar 2025

Vier volle Tage versinken wir in die Trainingsdisziplin und –praxis der Mönche vom Wudang Shan und lernen die Einsteigerform (Wudang-Sanfeng 18-Shi) im Gruppen- und Einzelunterricht.

## Kursleiter:

Stephan Indermühle

Wudang-Sanfeng Taiji Quan-Lehrer nach Meister Zhong XueYong

## Trainingszeiten:

Jeweils 09:00 bis 12:00 & 14:00 bis 17:00 Uhr

## Trainingsort / Anmeldung:

Bürgerhaus Rechtenbach, Im Saales 2, D - 35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Anmeldung bei Georg Forster, [info@viteun.de](mailto:info@viteun.de), Anmeldeformular auf [www.viteun.de](http://www.viteun.de)

## Kosten:

Euro **540.00** für 24 h Training

Versicherung ist Sache der Teilnehmer, eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.



[www.wudang-gong.ch](http://www.wudang-gong.ch)

Wudang Sanfeng Taiji Quan & QiGong

## Training:

Die täglichen Trainings (6 Stunden) werden wie folgt gestaltet:

- \_ Aufwärmübungen und Qi wecken
- \_ Grundlagentraining (Seidenfaden- und Schritzübungen / Wolkenhände und Taiji Bu)
- \_ Gemeinsames Training der Form in der Gruppe
- \_ Einzelkorrekturen an Form und Haltung
- \_ Je nach Möglichkeit Tui Shou / Push Hands

## Taiji Quan:

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 beruhigen 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.

