

氣功



陳式太極拳



氣功

陳式太極拳

qi gong

Qi Gong ist eine Bewegungskunst, die ihren Ursprung in China hat. Die Wurzeln des Qi Gong reichen bis zu 4000 Jahre zurück. Die Absicht, bzw. die Wirkung des Qi Gong ist die Verbesserung des Qi- Flusses, der in unserem Körper zirkulierenden Lebensenergie und die Steigerung der geistigen Konzentrationsfähigkeit.

Unterrichtet werden im Wechsel folgende Themen:

Die 8 Brokate

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Das Spiel der 5 Tiere

Der fliegende Kranich

Guolin Qigong

Nei Yang Gong



chen taiji quan

Der Chen Stil ist das älteste Taiji Quan, das heute noch praktiziert wird. Er wird allgemein als der Vorfahre aller anderen, heute bekannten Stile angesehen. Bei uns wird die lange 83er Form gelehrt – verschiedene, für den Chen-Stil typische Basisübungen und „Tui Shou“, auch bekannt unter dem Begriff „push hands“.

miko gottschalk

ist Lehrer für Aikido (4. Dan), Taiji Quan und Qigong, Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt TCM. Er lernte das Taiji Quan von seiner chinesischen Meisterin Li De Feng. Ihre Art des Chen Taiji Quan geht zurück auf Chen Fake (1887-1957), einem der letzten großen Meister der Chen-Familie.

trainingszeiten

qi gong

mo	9.00 - 10.00 Uhr
	18.30 - 19.30 Uhr
fr	16.30 - 18.00 Uhr

Die Qigong-Kurse werden von den Krankenkassen gefördert.

chen taiji quan

do	18.00 - 19.30 Uhr Fortgeschrittene
	19.30 - 20.30 Uhr Anfänger

Schule für Taiji Quan und Qi Gong

Bornberg 55, 42109 Wuppertal
mikogottschalk@web.de
fon 0202.3098383
www.taijiquan-qigong-wtal.de