

DEUTSCH-CHINESISCHE WUSHU AKADEMIE

DR. MARTIN RÜTTENAUER . WU MEI LING  
ZÄHRINGERPLATZ 32 . D-78464 KONSTANZ

TEL. +49 7531 24831 . FAX +49 7531 16260  
INFO@WUSHU.DE . WWW.WUSHU.DE



# TAICHI VERTIEFUNGS SEMINAR

2. NOVEMBER 2008

## KURSLEITUNG

Wu Mei Ling  
Chinesische Landesmeisterin

## ZEIT UND ORT

2. November 2008, Sonntag 14-16.30 h, Wushu Akademie.

## BEITRAG

45 €

## INHALT

Was bedeutet es eigentlich, die „Mähne des Pferdes zu teilen“ oder den „Tiger auf den Berg zurückzuschicken“? Wie kann man „am Webstuhl arbeiten“ und damit einen Wurf abwehren?

Wenn auch beim Taichi das Ziel des Gesundbleibens an erster Stelle steht, so darf man doch nicht vergessen, daß jede Bewegung auch ihre Anwendung in der Kampfkunst und Selbstverteidigung hat. Beim richtigen Taichi hat das nichts mit Kraft zu tun, sondern mit Mitte, Zentriertheit und Sanftheit. Stärke durch Entspannung. Mentales Training. Und genau das nutzen wir für gesundheitliche Ziele.

Wir lernen, daß man mit kleinen, subtilen Bewegungen mehr erreicht als mit Körperkraft.  
Wir schärfen unser Bewußtsein für die Bewegungen.

## ANMELDUNG

ab sofort.

## VORAUSSETZUNG

Taichi II.

## HINWEIS

Teilnehmer früherer Vertiefungs-Seminare können den Termin zum Auffrischen benutzen.

太極. Taichi