

Chan Si Gong mit Meister Long Jun

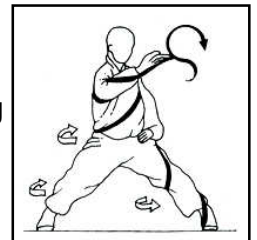
Chan Si Gong „Seidenweberübungen“ bezieht sich auf eine Reihe von „Inneren“ Bewegungsprinzipien, die in den traditionellen Tai Ji Quan Stilen geübt werden.

Chan Si Gong beinhaltet eine Reihe von Übungen der Tai Ji - Praxis, die den Körper und die Energie sanft beleben sollen, indem sie die Durchblutung, die Beweglichkeit und Durchlässigkeit von Blut, Sehnen und Gelenken anregen. Sie haben diesen Namen, weil sie aus sich wiederholenden Spiralbewegungen mit Armen und Händen bestehen, die denen einer Seidenraupe, die ihren Kokon bildet, sehr ähnlich sind.

Jun Zhang (Meister Long Jun) vermittelt Chan Si Gong und wie es im Tai Ji Quan integriert wird, sowie die Verbindung des Inneren Qi mit der äusseren Bewegung. Alle Gelenke, Muskeln, Meridiane erfahren ihre optimale Ausrichtung, wodurch das Üben sehr gesundheitsfördernd und energetisch wird und für die Selbstverteidigung effektiv wird.

Inhalte:

- Vorübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, Sehnen, Wirbelsäule.
- Chan Si Gong Wiederholung und Vertiefung der einzelnen Stufen - Stehend.
- Chan Si Gong und Tai Ji Bu Fa Schrittübungen - Gehend vorwärts/rückwärts.
- Partnerübungen und Tai Ji Schrittübungen für die Gelenköffnung und für die Erdung.
- Chan Si Gong und Inneres Tai Ji und Meditation.
- Chan Si Gong und effektive Selbstverteidigung.



Tag/Termin: Samstag, 27. Oktober 2018 (Max. 15 Teilnehmer)

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 90,00 €

Ort: Haus der Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler - Oberhofen

Leitung: Meister Long Jun (Jun Zhang)



- Lehrer für Tai Ji Quan, Qi Gong und Kung Fu mit eigener Schule (Dortmund)
- Meister Long Jun ist Schüler von Chen De Ming und von Wang Li Ping (dem Großmeister der Drachentorschule in der 18. Generation).
- Seit dem 8. Lebensjahr WuShu Kampfkunst.
- Meister in Faust- und Waffenformen, er beherrscht sowohl die klassischen Stile als auch die staatlichen entwickelten Standard- und Turnierformen.

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de