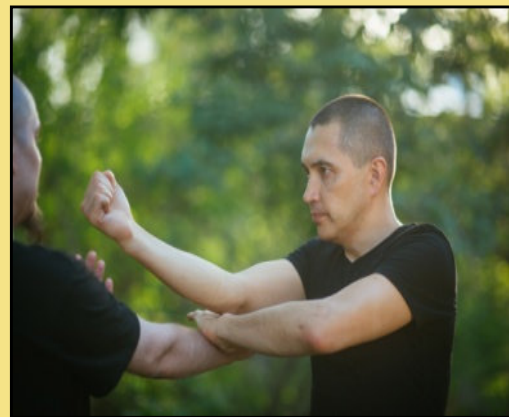


# Xing Yi Quan

## Selbstverteidigung für junge und ältere Menschen



**Xing Yi Quan, entwickelt von Yue Fei, ist eine Kampfkunst aus China die einfache und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken beinhaltet und für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen ist.**

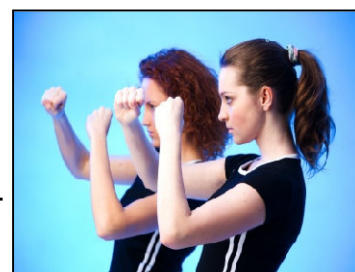
Die Bewegungskraft des Xing Yi Quan ist nach vorne gerichtet, schlicht und direkt, kompakt und einheitlich, stabil und koordiniert und verbindet weiche und dynamische Bewegungen.

Das Training im Xing Yi Quan unterstützt uns in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, ruhig zu atmen und klar, einfach und konstruktiv bei Übergriffen zu handeln.

Integriert in das Xing Yi Training ist das Luohan Shaolin System, es unterstützt uns flexibler, beweglicher und stärker zu werden, schult unsere Orientierung und unsere Konzentration.

### Inhalte:

- Vorbereitende Übungen für die Beweglichkeit der Sehnen.
- San Ti Shi - Basisübung „Regulation von Körper, Atem, Vorstellung“.
- Xing Yi Quan „5 Elementare Übungen für die Selbstverteidigung“.
- Xing Yi Quan - 6 Tiere u.a. Tiger, Schlange, Bär, Affe, Adler, Schwalbe zur Stärkung und Beweglichkeit des Körpers, sowie Anwendungstechniken für das Abwehren bei Übergriffen und um sich zur Wehr zu setzen.
- Luohan Shaolin Kung Fu Bewegungen.



**Termin:** **Freitags, 03.05. – 28.06.2019 (8 Termine)**

**Zeit:** 18.00 – 19.15 Uhr

**Kosten:** 100,00 € - Erwachsene / 80,00 € - Jugendliche

**Ort:** Turnhalle Montessorischule • 76829 Landau

**Leitung:** **Harald Hasenöhrl**



- Lehrer für Xing Yi Quan, Tai Chi Chuan, Liu He Ba Fa
- Seit 28 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen, in China, Deutschland und Österreich u.a. bei Prof. Qingbo Sui, Xuer Mai Jin, He Lin, Yu Chang Fu.
- Europameister 2014: 1. Platz WuShu / LiuHeBaFa • 1. Platz Tai Chi Chuan  
1. Platz Wudang Schwert • 3. Platz TaiJ Chi Stock



**Anmeldung & Information:** [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855 • [www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de) • [info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)