



Xing Yi Quan in Hamburg Osdorf

Chinesische Kampfkunst vereint Sport und innere Ruhe

Die chinesischen Bewegungs- und Entspannungskünste halten verstärkt Einzug in Deutschland und in der Öffentlichkeit werden die gesundheitlichen Vorteile dieser Künste stärker wahrgenommen. Die Bandbreite der chinesischen Künste ist sehr groß, wobei Taijiquan (unter der Schriftweise Tai Chi) und Qigong im Westen am bekanntesten sind.

In China sind diese beiden Bewegungskünste ebenfalls stark verbreitet. Das Bild prägen hierbei die reifen Menschen in Parks. Jüngere Menschen sind eher im Taijiquan mit dem Ziel der Kampfkunst oder in der Kampfkunst XingYiQuan zu finden. Das XingYiQuan bedeutet wörtlich übersetzt Körper-Geist-Faust und wird in China, wie Taijiquan, zu den inneren Künsten gerechnet.

Die Grundübungen sind fünf verschiedene Fausttechniken, die den chinesischen Elementen zugerechnet werden. Anschliessend werden Tierformen geübt und in Choreografien verbunden. Die BSG Wu Wei bietet ab Januar 2017 XingYiQuan in einer regelmässigen Gruppe in Hamburg Osdorf um 20:10 Uhr an. Geleitet wird die Gruppe von Jan Leminsky, der diese Kampfkunst bei Meister Li Suiyin aus der VR China lernt. Im März 2017 ist zudem der sächsische Kampfkunstlehrer Thomas Richter in Hamburg und unterrichtet an einem Wochenende XingYiQuan.

„Mit XingYiQuan ergänzen wir unser umfangreiches Programm um eine sportliche Bewegungskunst, die bereits in unseren Jugendgruppen sehr gut angekommen ist.“ klärt der Leiter der BSG Wu Wei Trainer und Ausbilder Jan Leminsky über das neue Angebot auf.

Weitere Informationen und Anmeldungen online unter <https://www.wuweiweb.de/xingyiquan/>. Natürlich auch telefonisch unter 040-855 00 158 werktags 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Pressekontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.de
hamburg@wuweiweb.de

Firmenkontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.de
hamburg@wuweiweb.de

Die Wu Wei Schule in Hamburg bietet regelmäßigen Unterricht in Tai Chi und Qi Gong. Die eigenen Schulräume mit Garten sind vornehm gehalten. Ausbildung und Seminare runden das Programm ab.

Im Businessbereich werden individuelle Lösungen im Streßmanagement angeboten. Im Ausbildungs-programm der Wu Wei werden Kursleiter in Tai Chi Chuan und Qi Gong ausgebildet, die im Unterricht den Lehrern assistieren und dadurch für die Schüler eine sehr individuelle Betreuung ermöglichen.

Anlage: Bild

