



## **Bewegung für junge Eltern**

*Entspannung und Ruhe erleben*

Das erste Kind ist für Eltern der Beginn eines Abenteuers und auch mit viel (freudiger) Anstrengung verbunden. Der Wunsch nach Entspannung und auch mal etwas anderes zu tun kann hier mit einer schönen Bewegungskunst verbunden werden.

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungsart, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und als ganzheitliches System Körper und Geist anspricht. Einer der führenden Anbieter in Hamburg ist die Wu Wei Schule, die seit 2002 mit eigenen Räumen und Garten auf die chinesischen Bewegungskünste spezialisiert ist.

Die Schule legt Wert auf qualifizierte Trainer, die über mehrere Jahre ausgebildet sind und sich regelmäßigen Überprüfungen stellen. Trainiert wird in kleinen Gruppen und zu Zeiten, die es beispielsweise Eltern gut ermöglichen teilzunehmen, da um 20:30h ein Elternteil für gewöhnlich zu Hause ist und auf die Kinder aufpassen kann oder auch Babysitter zu dieser Zeit besser verfügbar sind.

"Es macht mir viel Spaß mit jungen Erwachsenen zu arbeiten." antwortet der Trainer Constantin Canaza Chambi auf die Frage zu seiner Motivation als junger Trainer mit gleichzeitig über 5 Jahren Erfahrung als Trainer in der Wu Wei Schule Kurse anzuleiten.

Constantin Canaza Chambi fand seinen Weg zu Tai Chi mit 14 Jahren und hat sich seitdem sehr intensiv mit den vielen Facetten von Tai Chi beschäftigt. Siege auf deutschen Meisterschaften in Formen (mit und ohne Waffe) oder in Kämpfen haben sein Verständnis geprägt. Seine Ausbildung zum Kursleiter hat er nach einer über drei jährigen Ausbildung in 2014 erfolgreich bestanden und ist seitdem für die Wu Wei Schule in eigenen Kursen vor Ort in Othmarschen aktiv.

Seit Anfang 2016 leitet er die Abendkurse am Montag und Dienstag um 20:30h, die gerne von jungen Eltern oder berufstätigen mit einem langem Arbeitstag besucht werden. Aktuell ist der Einstieg in die neuen Gruppen noch gut möglich. Ein kennen lernen ist wichtig und darum ist eine Probestunde auch kostenlos, muss aber angemeldet werden, da die Kleingruppen eine maximale Teilnehmerzahl von 7 Personen hat.

Informationen und Buchungen sind auf der Website [wuweiweb.de](http://wuweiweb.de) möglich.

## **Pressekontakt**

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg

[wuweiweb.de](http://wuweiweb.de)  
[hamburg@wuweiweb.de](mailto:hamburg@wuweiweb.de)

## **Firmenkontakt**

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg

[wuweiweb.de](http://wuweiweb.de)  
[hamburg@wuweiweb.de](mailto: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

