



Lehrvideos für Tai Chi

online lernen

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi hat seinen Platz im Bereich Rehabilitation, Prophylaxe und Sport gefunden. Ursprünglich ist Taijiquan (chinesische Schriftweise) eine Kampfkunst, die sich aber in den letzten 100 Jahren den Weg in den Gesundheitsbereich geebnet hat. Gerade erst hat eine Harvard Studie ergeben, dass Tai Chi auf Platz 2 der gesündesten Bewegungsformen für den Menschen liegt.

Aufgrund seines gesundheitlichen Nutzen wurde Tai Chi im Dezember 2020 sogar als Weltkulturerbe aufgenommen. Für viele Menschen ist es trotzdem schwer einen Zugang zu Tai Chi zu erhalten, da es zu wenig gut ausgebildete Trainer gibt. Der traditionelle Weg der Vermittlung ist der persönliche und direkte Unterricht von Lehrer zu Schüler.

"Corona hat mich auf den Weg gebracht die Vermittlung von Tai Chi erweitert zu denken." Erläutert der Tai Chi Lehrer, Buchautor und Inhaber der Wu Wei Schule und Akademie Jan Leminsky. "Der direkte Online-Unterricht war eine Möglichkeit, doch hatten nicht immer alle Schüler und Interessierten Zeit zu den festgelegten Terminen verfügbar zu sein. So ist die Idee eines Online Kurses entstanden, mit Lehr- und Trainingsvideos, die immer verfügbar und abrufbar sind."

Entstanden ist die Wu Wei Online Schule, die in der Basis einen Kurs mit 24 Bildern vermittelt. Über 15 Monate werden alle 2 Wochen neue Inhalte freigeschaltet, die Lehr- und Trainingsvideos enthalten. Das Training findet in verschiedenen Kulissen (z.B. in der sächsischen Schweiz) statt und ist mit angenehmer Musik und deutschen Instruktionen unterlegt.

Seit Januar 2024 gibt es dann noch die nächste Stufe in Form von 48 Bildern, die ebenfalls als Kurs konzipiert ist.

Moderne trifft auf Tradition ist Jan Leminskys Motto und so werden traditionelle Lehrweisen mit modernen Medien und Anforderungen verbunden.

Wer also den Nutzen von Tai Chi kennenlernen möchte, findet im Online Kurs der Wu Wei ein Angebot, dass zeitlich und räumlich unabhängig genutzt werden kann. Der Einstieg ist mit dem ersten Kurs zu EUR 19 pro Monat und jederzeit kündbar auch erschwänglich gehalten.

Wie es in der chinesischen Philosophie heisst: Eine Reise beginnt mit dem ersten Schritt oder modern Die Reise beginnt mit dem ersten Klick.

Pressekontakt

Wu Wei Akademie für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuwei-schule.de
hamburg@wuweiweb.de

Firmenkontakt

Wu Wei Akademie für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuwei-akademie.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 Ausbildungsprogramm 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

