Tai Chi Einstieg in Wentorf

Entspannung und Ruhe finden

Die langsamen Bewegungen des Tai Chi sind unter dem Begriff "Schattenboxen" in Deutschland bekannt und mittlerweile vielen Menschen ein Begriff für China und Gesundheit.

Was aber verbirgt sich hinter den Bewegungen und warum wird dieses Übungssystem von so vielen Chinesen praktiziert?

Liegt der Ursprung auch in den Kampfkünsten, so hat sich Tai Chi gewandelt zu einem intelligenten Gesundheitssystem. Bei der ganzheitlichen Bewegung wird ein Einklang zwischen Körper und Geist erzielt.

"Zu Erst habe ich nur an mich und meine Gesundheit gedacht, als ich mit Tai Chi angefangen habe." Berichtet Dieter Möller und weiter "Dann habe ich mit einer über dreijährigen Ausbildung zum Kursleiter begonnen und immer mehr entdeckt, warum es so viel Freude macht sich auf diese einzigartige Weise zu bewegen."

Am Sonntag, den 21. August 2011 um 15:00 Uhr haben Interessenten die Möglichkeit bei Dieter Möller im Rahmen eines Einstiegseminars die ersten Schritte auf dem Tai Chi Weg zu erproben.

"Die Praxis und das eigene Erfahren sind bei Tai Chi sehr wichtig." Unterstreicht der Ausbilder Jan Leminsky dann auch, warum dieses Übungssystem nicht von DVD oder aus Büchern zu lernen ist.
Beim Einstiegseminar wird ein Teil aus der sogenannten Tai Chi 24 Bilder Pekingform gelernt.

Die Tai Chi 24 Bilder Pekingform ist ideal für den Einstieg um Tai Chi zu erlernen. Die Choreografie besteht aus verschiedenen Bewegungen, die zu einer Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtsempfindens führen. Als Übungsreihe dauern die Bewegungen aneinandergereiht circa 5 Minuten und sind somit ideal zum Üben. Ruhe und Entspannung werden gefördert und durch regelmäßiges Üben ver-festigt.

Die regelmäßigen Gruppen in Wentorf bestehen aus Mitgliedern im Alter zwischen 25 und 60 Jahren.

Es gibt aber keine Altersbegrenzungen, wenn man Tai Chi lernen möchte
Weitere Informationen und online-Ameldung auf http://wentorf.wuweiweb.de Wu Wei Wentorf oder telefonisch unter 040-855 00 158.

Pressekontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.eu
j.leminsky@wuweiweb.org

Firmenkontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.eu
j.leminsky@wuweiweb.org

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