文武 **WenWu Kampfkunstschule**

Herbst - Seminar vom 16. - 22.10.2023

Tuishou im Herbst - Die Kunst für ganzheitliche Gesundheit, Selbstverteidigung und Sozialkompetenz

Mit Fachkompetenz und Tradition: Meister Cheng Lijun (6. Wushu Duan)

Befreie Dich von Stress und Anspannung und erlerne effektiven Selbstverteidigung!

♦ Partnerübungen zur Energieaufnahme,- kontrolle und - anwendung ♦

♦ Taiji Tuishou Philosophie zur psychologischen Stärkung ♦

♦ Harmonisierende Bewegungsübungen für Vitalität und Wohlbefinden ♦

Unterrichtsgebühr für komplette Woche ohne Mitgliedschaft: 450,- € 1 Tag: 80,-€ / ½ Tag 40,-€

Unterrichtsgebühr für komplette Woche mit Mitgliedschaft: 330,- € 1 Tag: 60,-€ / ½ Tag 30,-€

Trainingsort: WenWu Kampfkunstschule, Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale

INFO & ANMELDUNG: anja.paul@wenwu.de / mobil: 0176 8303 5758

www.wenwu.de

Herbst Seminar Programm (16.-22.10.)

TAG 1 : Qi Aufbau & Kontrolle
Taiji-Philosophie: Leben mit den 4 Jahreszeiten
Philosophie und Psychologie vom Tuishou
Energie aufnehmen und kontrollieren
Partnerübung Chansigong (Seidenübungen)

TAG 2: Qi Anwendung
Deeskalationstraining für Alltagssituationen
Partnerübungen: 8 Trigramme
(Peng Lü Ji An Cai Lie Zhou Kao)

TAG 3: Tuishou Formen
Dingbu Dantui (fester Stand, eine Hand)
Dingbu Shuangtui (fester Stand, zwei Hände)
Dingbu Wanhua (fester Stand, Blumenhände)
Huobu Tuishou (feste Schritt- und Handfolge)
Luan Caihua (freie Schritt- und Handfolge)

TAG 4: Techniken zur Selbstverteidigung
Partnerübungen: Ti Da Shuai Na
Tritt- und Schlagtechniken
Griff- und Wurftechniken

TAG 5 Taktik & Strategie
Taktik: Effektiver Einsatz von Ti Da Shuai Na
Strategie: Sunzi Bingfa (Die Kunst des Krieges)
Eigenes Kampfsystem entwickeln
psychologische Kriegsführung

TAG 6: Zusammenfassung & Anwendbarkeit
Deeskalationstraining, Partner Übungen
zur Festigung und Prüfung der Anwendbarkeit
Resilienztraining bei Stress in Konfliktsituationen

TAG 7: Abschlussprogramm
Gruppenaustausch, Reflexion der Woche
"Gute Lebensführung und ein neues Ich"
Abschlussgespräch: Alltagstransfer und
Handlungsanweisungen für die Zukunft
Teilnahmeurkunde Vergabe + Verabschiedung

Seminar Terminübersicht 2024

Wir organisieren jedes Jahr vier thematisch zur Jahreszeit passende Seminarwochen.

Winter - Seminar: 05.-11.02.24
Mit Taiji stark durch den Winter - Steigere deine Immunkraft, Vitalität und Wohlbefinden

Frühlings - Seminar: 20.5.-26.05.24
Erfolgsformel Qigong - Revitalisierung im Frühling für einen erfolgreichen Jahresverlauf

Sommer - Seminar: 15.07.-21.07.24
Raus aus der Komfortzone – Erlerne eine Taiji Waffenform und entfache diesen Sommer dein persönliches Potenzial

Training in der Natur
Wir haben in der näheren Umgebung viele schöne Trainingsplätze in der Natur, wo witterungsbedingt das Seminar stattfinden wird.

Verpflegung & Unterkunft
Für die Mittagspausen planen wir gemeinsam mit euch die Mahlzeiten. Wir bieten hausgemachte chin. Speisen inkl. Tee an (gegen einen Obolus), gemeinsames Grillen, Restaurantbesuche, etc. Wenn Du ein Hotel benötigst, können wir Dir bei der Suche und Reservierung behilflich sein.

Freizeitgestaltung
Wir empfehlen Dir einen Thermen-Besuch oder Seilbahnfahrten zum Hexentanzplatz oder Rosstrappe. Der Harz bietet viele Wanderwege, Sehenswürdigkeiten und Entspannungsmöglichkeiten.

Über Meister Cheng Lijun

Meister Cheng ist die 20. Generation der originalen Chen-Taiji-Familie aus China und Träger des 6. Duans (Meistergrad). Er wurde 1970 in Jiaozuo, Henan geboren, die Geburtsstätte vom Taijiquan und der TCM. Sein Geburtsort und seine Familie (bestehend aus Kampfkünstlern und Medizinern) haben ihn bedeutsam für sein Leben geprägt.
Seit über 40 Jahren studiert und unterrichtet er traditionelle chinesische Kultur und Sportmedizin, sowie Taiji, Shaolin Gongfu, Qigong, Meditation, TCM, Buddhismus, Yijing und Konfuzianismus. Durch seine eigene einzigartige Sichtweise auf das Leben hat Meister Cheng wirksame Unterrichtsmethoden für die psychische und körperliche Gesundheit des menschlichen Körpers entwickelt.

Er hat 1990 seine 1. Lehrerausbildung (Hauptfach Sport) an der Henan University absolviert. Von 1994 bis 1998 studierte er Shaolin Gongfu und unterrichtete Taijiquan im Shaolin Tempel in China. Im Anschluss folgte seine 2. Lehrerausbildung (Profisport und Sportmedizin), wo er bis 2010 gearbeitet hat, Schwerpunkt Vorbereitungsunterricht für Olympische Spiele.
Parallel zu seinem Lehramt gründete er 1999 in seiner Heimatstadt Wuzhi eine Privatschule. Ein Internat mit Platz für 600 Schüler, überwiegend Schüler mit Schulverweisen wegen Gewalt.

Im Jahr 2000 unterrichtete er spezielle Selbstverteidigungstechniken aus dem Taijiquan an einer Polizeischule in Berlin (23. Einsatzhundertschaft). Von 2001 bis 2005 unterrichtete er in Jiaozuo, China die bewaffnete chinesische Polizei. Meister Cheng hat 2010 seinen Wohnsitz nach Deutschland (Thale/Harz) verlagert und die WenWu Gesellschaft für Deutsch-chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH gegründet.
Seit 2019 unterrichtet er Taiji zur Selbstverteidigung an einer Kaserne in Burg (Magdeburg).