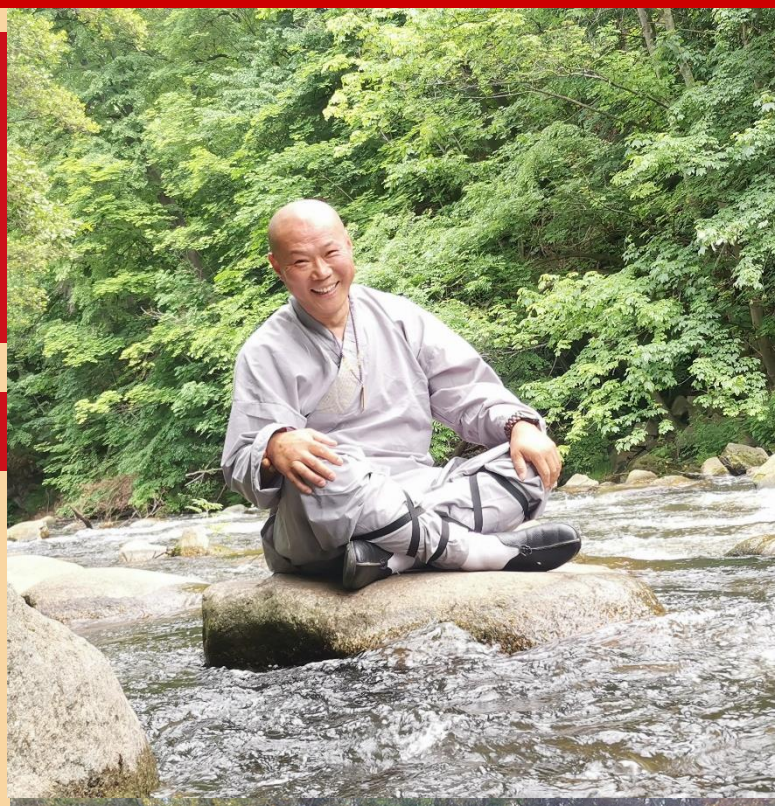
文武 WenWu

Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Kurse / Seminare / Retreats / Privatunterricht

- Taijiquan, Qigong, Meditation, Shaolin Gongfu, Selbstverteidigung
- Traditionelle Chinesische Medizin zur Lebenspflege
- Chinesische Teezeremonie & Kochkurs

Was brauchen wir für ein schönes Leben und wie erreichen wir es?



Kurszeiten

Taiji, Qigong- & Meditation

Jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag & Freitag
von 18:00 – 19:30 Uhr

Shaolin Gongfu /Selbstverteidigug

Jeden Montag von 16:00 – 17:00 Uhr

Monatliche Kursgebühren

mit Mitgliedschaft

1x wöchentl. / 55,-€ 2x wöchentl. / 90,-€
3x wöchentl. / 110,-€

ohne Mitgliedschaft

20,-€ pro Kurs oder 10er Karte: 155,-€

Adresse

Karl-Marx-Straße 46, 06502 Thale

KONTAKT

Taiji Lehrerin Anja Paul (3. Duan) Mobil: 0176 / 8303 5758 Email: anja.paul@wenwu.de

Meister Cheng, Lijun (6.Duan) Mobil: 0176 / 307 22 512 Email: lijun.cheng@wenwu.de

www.wenwu.de

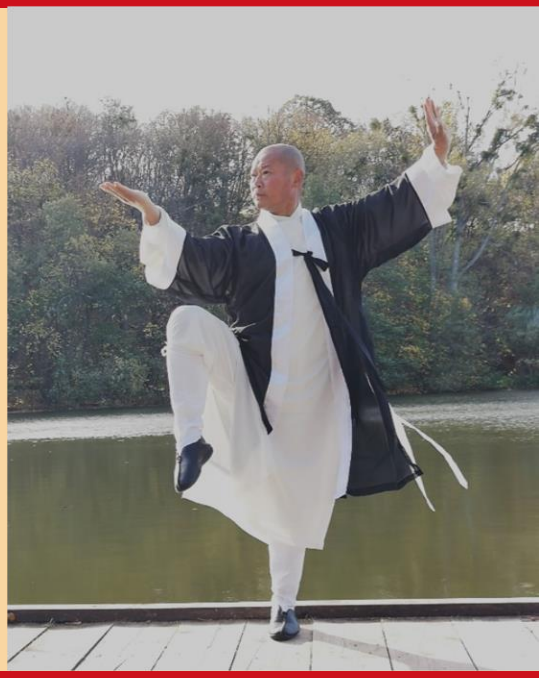
Termine 2024

KONTAKT: Mobil: 0176 / 8303 5758 **Email: anja.paul@wenwu.de**
Website: www.wenwu.de **Adresse: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale**

❖ Wochenend-Seminare 2024

20./21.01.: Herz Sutra Meditation
17./18.02.: Qigong Rückenschulung
09./10.03.: TCM zur Lebenspflege – Gesund in den Frühling
13./14.04.: Meridian - Crashkurs
04./05.05.: Yijing & Bagua – Das Orakel der Moderne
08./09.06.: Taiji Peitsche
10./11.08.: Taiji Doppelsäbel
14./15.09.: Taiji Waffen Anwendung
09./10.11.: TCM zur Lebenspflege – Gesund durch die kalte Jahreszeit

Unterrichtsgebühr (für 2 Tage):
220, - € p.P ohne Mitgliedschaft / 160,- € p.P. mit Mitgliedschaft
Trainingszeit: Sa 10 – 16 Uhr / So 9 – 12 Uhr



❖ Retreats 2024

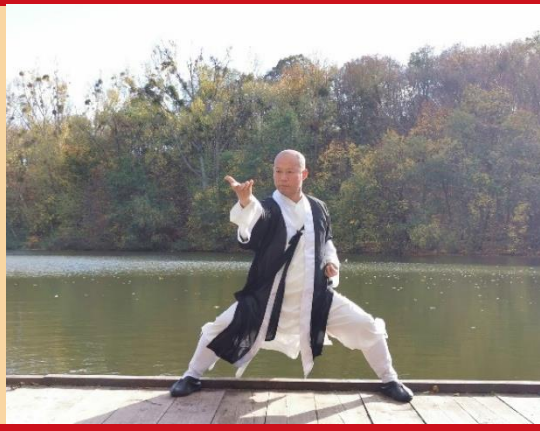
- **Oster Retreat: 29.03. - 01.04.24**
- **Allerheiligen Retreat: 31.10. - 03.11.24**

Unterrichtsgebühr: 350,-€ p.P.
Unterkunft: CAREA Harz Hotel, Teichstraße 28, 06502 Allrode
230 Euro pro Person Einzelzimmer / 3 Nächte, all inclusive
(Angebotspreis kann variieren)

❖ Intensiv - Seminarwochen 2024

- **Winter - Seminar: 05.-11.02.24 (Taijiquan)**
- **Frühlings - Seminar: 20.5.-26.05.24 (Qigong)**
- **Sommer - Seminar: 15.07.-21.07.24 (Waffen-Formen)**
- **Herbst - Seminar: 30.9-06.10.24 (Tuishou)**

Unterrichtsgebühr: 600,- € p.P. ohne Mitgl. / 450,- € p.P. mit Mitgl.
Einzelne Tage: 100,- € p.P / ½ Tag: 55, - € p.P. ohne Mitgl.
75,- € p.P. / ½ Tag: 40, - € p.P. mit Mitgl.



Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Über WenWu

Die WenWu GmbH wurde im Jahr 2010 von Meister Cheng ins Leben gerufen und hat ihren Hauptsitz im Harz (Thale). Von hier aus organisieren wir unsere nationalen und internationalen Aktivitäten.

Und was bedeutet WenWu? *Wen*: Was brauchen wir für ein schönes Leben? *Wu:* Wie erreichen wir ein schönes Leben ?

➢ Kurse, Seminare und Retreats

In unseren wöchentlichen Kursen kannst du Taiji, Qigong, Meditation und Selbstverteidigung/Shaolin Gongfu erlernen. Monatlich bieten wir ein spezielles Intensiv-Wochenende mit wechselnden Themen aus den Gesundheitskünsten an – ein Blick in unsere Terminübersicht lohnt sich. Jährlich veranstalten wir vier große 7-tägige Seminarwochen, inspiriert von den vier Jahreszeiten und mit Inhalten aus Taiji, Qigong, Meditation und der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Lebenspflege. Im Frühling und im Herbst veranstalten wir je ein Retreat auf einer ruhigen Hotelanlage in der Harznatur.

➢ Privat - Coaching

Für eine persönliche Weiterentwicklung bieten wir Privatunterricht mit Meister Cheng an. Ob du dich auf eine gesunde Lebensführung konzentrieren möchtest, deine Selbstverteidigungstechniken verbessern willst oder Taiji-Formen erlernen möchtest – Meister Cheng passt das Coaching individuell an deine Bedürfnisse an

➢ Chinesische Teezeremonien und Kochkurse

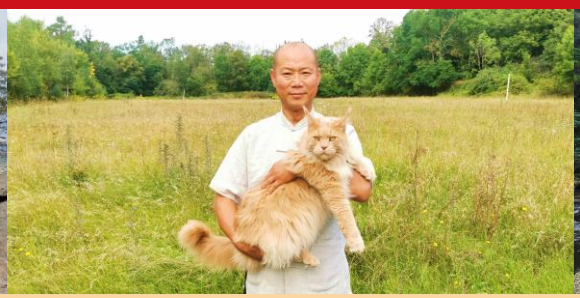
Unsere Angebote umfassen auch traditionelle chinesische Teezeremonien für die Gesundheit sowie chinesische Koch-Seminare, in denen du erfährst, dass sich die beste Apotheke im Supermarkt in den Lebensmittelregalen befindet.

➢ Schul-Projekte und BGM

Wir bieten ganzjährig Schulprojekte für alle Klassenstufen in Sachsen-Anhalt an und führen BGM-Maßnahmen an Betrieben durch (Betriebliches Gesundheitsmanagement) und sind Partner der Euro Schulen.

Das WenWu Team – Lerne von den Besten

Taiji Lehrerin Anja Paul / Management
(3. Wushu Duan)
Email: anja.paul@wenwu.de
Mobil: 0176 / 8303 5758
1991 in Wernigerode geboren. Unterrichtet und studiert seit über 10 Jahren die chinesischen Kampf- und Gesundheitskünste



Meister Cheng Lijun
(6. Wushu Duan)
Email: lijun.cheng@wenwu.de
Mobil: 0176 / 307 22 512
1970 in Jiaozuo, Henan (China) geboren, 20. Generation der Chen-Taiji-Familie. Unterrichtet und studiert seit über 40 Jahren die chinesischen Kampf- und Gesundheitskünste.

Meisterin Bai Haiyan
(5. Wushu Duan)
Email: haiyan.bai@wenwu.de
Mobil: 0160 / 111 11 32
1978 in Jiaozuo, Henan (China) geboren. Unterrichtet und studiert seit über 20 Jahren die chinesischen Kampf- und Gesundheitskünste.

文武 WenWu

Kurse für Taiji- Qigong & Meditation

Gesundheit, Selbstverteidigung & Lebensphilosophie mit Meister Cheng Lijun (6. Duan)

Jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag & Freitag von 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale Mobil: 0176 / 8303 5758 www.wenwu.de

Kursinhalte

- Traditionelle Taiji-, Qigong- und Meditationsübungen
- Taiji Chen-Stil, Hand- und Waffenformen
- Meditation für innere Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- Flexibler Kurseinstieg, für jeden Erfahrungsgrad und für jedes Alter
- Entspannte Trainingsatmosphäre in familiären Gruppen
- Individuelle Zielsetzung mit maßgeschneidertem Trainingsrahmenplan
- Gemütliche Pausen in unserem Teehaus mit chinesischem Tee

Trainingseffekte

Rückenschmerzen, Burnout, Bluthochdruck, Diabetes und Schlafstörungen – Volkskrankheiten unserer Zeit.
Taiji bietet schnelle und spürbare Ergebnisse: steigere deine Vitalität und überwinde die Erschöpfung, finde neue Motivation und Lebensfreude für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.
Investiere in deine Zukunft mit Taiji, der besten Altersvorsorge für ein langes und zufriedenes Leben.

文武 WenWu

Shaolin Kungfu & Selbstverteidigung

Kostenfreier Schnupperkurs am 11.3.2024 von 16 – 17 Uhr

Traditionelles Shaolin Kungfu & Effiziente Selbstverteidigung mit Meister Cheng Lijun (6. Duan)

Ab 18.3.2024 immer Montags von 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale Mobil: 0176 / 8303 5758 www.wenwu.de

Kursinhalte

- Traditionelles Shaolin Gongfu wie es in den Shaolin-Klöstern gelehrt wird
- Hand- und Waffenformen: Säbel, Schwert, Stock, Peitsche und Nunchaku
- Training für Gürtelprüfungen
- Meditation der Shaolin Mönche
- Drachentanz und Tigertanz
- Chinesische Sprache in jedem Training
- Selbstverteidigung & Freefighting
- Partnerübungen, Schläge, Tritte, Griffe, Würfe

WenWu

Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Chinesischer Kochkurs

Die kulinarische Welt der chinesischen 5 Elemente Lehre

Individuell buchbar für 2 bis 15 Personen
2 Personen: 100,-€ p.P. / ab 4 Personen: 50,-€ p.P. + Zutaten Einkauf extra

Ort: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale
Mobil: 0176 / 8303 5758 www.wenwu.de

Kursablauf & Inhalte

- **Dein Kochabenteuer: 3 Stunden intensives Lernen und Genießen.**
  Lerne, wie du harmonische Gerichte für Deine Gesundheit zauberst!
- **Würze dein Wissen: Grundlagen der 5 Elemente Lehre.**
  In der ersten Stunde lernst du die Philosophie hinter den Gerichten kennen und die essenziellen Gewürze der chinesischen Küche und ihre Bedeutung.
- **Gemeinsam Kochen, Gemeinsam Genießen**
  Jetzt kreieren wir ein großes und vielfältiges Menü aus warmen und kalten Speisen, Fleisch- und Gemüsevariationen. Im Anschluss speisen wir in gemütlicher Runde mit chinesischem Tee.
- **Dein Kochkurs, Dein Ort**
  Du möchtest lieber in vertrauter Umgebung kochen? Auf Wunsch führen wir den Kurs auch bei dir durch – mit einem kleinem Reisekosten-Aufschlag.

Für Genießer und Gesundheitsbewusste: Individuelles TCM-Beratungsgespräch

Hol dir Rezepte, die zu dir passen! Entdecke individuell auf dich zugeschnittene Gerichte, um deine Gesundheit und die deiner Familie zu pflegen. Sichere dir im Anschluss an unseren Kochkurs ein persönliches TCM-Beratungsgespräch zur Lebenspflege und erfahre mehr über die traditionelle chinesische Medizin.

Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Chinesische Teezeremonie

Eine Reise durch Teegeschichte, Teekunst und Geschmack

Lerne im Ambiente unseres Teehauses den traditionellen Ablauf einer chinesischen Teezeremonie kennen.

Individuell buchbar für 1 bis 15 Personen

1 - 5 Personen: 50,-€ p.P. / jede weitere Person: 25,-€

Ort: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale

Mobil: 0176 / 8303 5758 www.wenwu.de

Meister Chengs 5 Elemente Teezeremonie

Meister Cheng hat auf Grundlage seiner über 40 jährigen Unterrichts-Erfahrung in den traditionellen chinesischen Künsten, eine eigene Teezeremonie kreiert, welche die Traditionelle Chinesische Medizin mit der Teekunst kombiniert. Integriert sind Gesundheitsaspekte der TCM mit der Philosophie des Taiji, Daoismus und Buddhismus. Entdecke in Meister Chengs Teezeremonie faszinierende Einsichten über das Leben und erfahre, wie die 5 Teesorten, mit den 5 Jahreszeiten und unseren 5 Organpaaren in Verbindung stehen.

Teezeremonie Ablauf & Inhalte

- Begleitet von spannenden Geschichten führen wir dich in die Welt des Tees ein. Während der Zeremonie probierst du fünf sorgfältig ausgewählte chinesische Teesorten, die den fünf Elementen der TCM zugeordnet sind. Erlesene Teesorten, welche wir direkt von den Teebauern aus den chinesischen Teeregionen beziehen: Grüntee, Jasmintee, Halb fermentierter Tee, Schwarztee und Puer Tee.
- Jede Teesorte wird in Herkunft, Zubereitung, Eigenschaften, Wirkungen und Anwendung erklärt.
- Erlerne die meditative Kunst des Tee-Trinkens. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Tees entfaltet sich, wenn wir den Tee bewusst und in Ruhe mit all unseren Sinnen genießen.
- Wir zeigen dir, wie du zuhause auch mit alltäglichem Teegeschirr und in kurzer Zeit eine tägliche, erholsame Auszeit mit einer Tasse Tee gestalten kannst

Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Privat - Coaching

Individuell buchbar für Privat- und Gruppen Coaching

- **TERMINVEREINBARUNG**

Mobil: 0176 / 8303 5758 Email: anja.paul@wenwu.de www.wenwu.de

Ort: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale

- **PREISE**

Pro Person ohne Mitgliedschaft / mit Mitgliedschaft

60 min	**80,- €**	**/ 60,- €**
90 min	**120,- €**	**/ 90,- €**
120 min	**160,- €**	**/ 120,- €**

Individuelle Themenzusammenstellung und Preisauskunft für Gruppen – Coaching auf Anfrage

TCM – Beratungsgespräch zur Lebenspflege

Das Beratungsgespräch mit Meister Cheng fördert ein vertieftes Verständnis der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur und du lernst, dass sich die beste Apotheke im Supermarkt in den Lebensmittelregalen befindet. Du erhältst praxisnahe Anweisungen und Empfehlungen zur Lebenspflege, die du problemlos in deinen Alltag integrieren kannst.

Basierend auf dem Gespräch stellt Meister Cheng dir in der Theorie folgende TCM - Anwendungen vor.

- Schröpfen und Schaben: Reinigt und leitet negative Energien aus dem Körper heraus.
- Dampfen und Moxibustion: Stärkt die Abwehrkräfte für mehr Widerstandsfähigkeit.
- Akupressur : Aktiviert körpereigene Selbstheilungskräfte, fördert den Fluss der Meridianleitbahnen.

Privat – Coaching mit Meister Cheng Lijun (6.Duan)

- Chen Taijiquan, Hand- und Waffenformen
- Tuishou Basis-Formen und Anwendung
- Qigong Übungen für die Gesundheit
- Selbstverteidigung (Griff- und Wurftechniken, Schlag- und Tritttechniken)
- Shaolin Gongfu, Hand- und Waffenformen
- Meditation
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Buddhismus, Daoismus, Konfuzianismus
- Chinesische Sprache & Kalligrafie
- Feng Shui Beratung
- Weitere Themen auf Anfrage

Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Reise Angebote 2024

INFO & ANMELDUNG

Informationen zur Reise auf persönliche Anfrage

Mobil: 0160 / 111 1132

Email: haiyan.bai@wenwu.de

Website: www.wenwu.de

Adresse: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale

Teekultur Reise (China - Sichuan) vom 06.-20. April 2024

Reisekosten: 3.000,-€ p.P. (zzgl. Flugkosten)
inkl. öffentlicher Verkehrsmittel (China), Hotel, Verpflegung
Leistungen: Reisebegleitung, Übersetzung (Deutsch/Chinesisch),
Unterrichtsstunden mit den Teemeistern vor Ort

China Wushu Kulturreise vom 1. - 20. Juli 2024

Reisekosten: 3.200,-€ p.P. zzgl. Flugkosten,
inkl. öffentlicher Verkehrsmittel (China), Hotel, Verpflegung
Leistungen: Reisebegleitung, Übersetzung (Deutsch/Chinesisch),
Täglich Kampfkunst - Training

Tibet Reise vom 07. - 20. September 2024

Reisekosten: 3.500,-€ p.P. zzgl. Visa & Flugkosten,
inkl. öffentlicher Verkehrsmittel, Hotel, Verpflegung
Privatshuttle in Tibet, Übersetzung (Tibetanisch/Englisch)
Leistungen: Reisebegleitung, Übersetzung (Deutsch/Chinesisch)

Gesellschaft für deutsch – chinesische Kultur- und Bildungsbeziehungen mbH

Bildungsarbeit, Weiterbildungsveranstaltungen & Betriebliches Gesundheitsmanagement

Bildungsarbeit

Wir unterstützen seit 2018 mit Workshops und Projekten die Arbeit des Dachverein Reichenstraße e.V.; des EINE WELT Netzwerk Sachsen-Anhalt e.V. und dem Eine Welt Netzwerk Thüringen e.V. (EWNT).
Seit 2022 sind wir für den BtE (Bildung trifft Entwicklung) und für die ENSA (EINE WELT Netzwerk Sachsen-Anhalt e.V.) tätig. Wir vermitteln unsere Bildungsinhalte zum deutsch – chinesischen Kulturaustausch mit spezifischen Mitteln des Sportes und setzen diese mit den unterschiedlichsten Zielgruppen um (Grundschule bis Hochschule).

Weiterbildungsveranstaltungen

Seit 2023 sind wir für die ESO (Euro-Schulen Sachsen-Anhalt Süd GmbH) tätig und führen an Hotel- und Gaststättengewerben Weiterbildungsveranstaltungen zum Thema
Strategien zur Vermeidung und Umgang mit schwierigen Situationen durch.

BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement

Planst Du ein besonderes Erlebnis für Dein Unternehmen? Wir stehen Dir beratend zur Seite und entwickeln gemeinsam einen maßgeschneiderten Ablaufplan für Deine Veranstaltung.

- **Vielfältige Maßnahmen zur Teamstärkung und Gesundheitsförderung**

Unsere breite Palette an Maßnahmen ist für Unternehmen unterschiedlichster Branchen konzipiert und beinhaltet Teambildende Aktivitäten, Stress Resilienz Training und Gesundheits- und Burn-Out Prävention.
Auf spezielle Themenwünsche gehen wir gerne ein.
Wir helfen Dir dabei, das Wohlbefinden und die Gesundheit Deiner Mitarbeiter gezielt zu verbessern.