

Das ursprüngliche *Tai Ji Quan* der Chen-Familie



Einführungsworkshop

20.07.19-21.07.19

03.08.19-04.08.19

Tai Ji Schule Tesch

Ferdinandstraße 8-10,
GE-Bismarck, Nähe Kaufpark
(ehemals Zeche Consol)

www.taiji-schule-tesch.de

Leitung: Thorsten Tesch, Mitglied der WCTAG
Telefon: 0176/20040281

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es dient der Lebenspflege, Gesundheit, dem ganzheitlichen Wachstum, d.h. Entwicklung von Körper und Geist, sowie der Selbstverteidigung. Es ist meditativ und Körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (**Qi**) und ist als solche sowohl therapeutisch, als auch kämpferisch einsetzbar.

Dieses vor Jahrhunderten in der Chen-Familie entstandene System macht sich die Philosophie von Yin und Yang, der Vereinigung von Gegensätzen sowie der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu nutzen. Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qi-Gong) und gilt als innere Kampfkunst.

Im Anfängerkurs geht es darum, den Geist und den Körper zu entspannen und zu beruhigen. Wir erspüren und korrigieren unsere Haltungsstrukturen, so dass mit zunehmendem Verständnis ein freier Energiefluß möglich wird. Dazu dienen die Übungen „Stehende Säule“ und „Seidenübungen“ der Chen Familie. Anschließend wird eine Kurzform des Großmeisters Chenxiaowang erlernt, welche sich aus 19 Positionen zusammensetzt. Diese Einsteigerform dient zur Vertiefung der erlernten äußeren und inneren Haltungs- und Bewegungsstruktur. Das Ying und Yang Prinzip der Daoisten wird, wie auch in den Seidenübungen, praktisch erfahrbar.

Seit 26 Jahren beschäftigt sich **T. Tesch** mit verschiedenen inneren und äußeren Kampfkünsten (Taekwondo, Mantis Kung Fu). Seit 1990 trainiert er intensiv **Tai Ji Quan**, zunächst 4 Jahre **Yang**, dann **Chen Stil**. In dieser Zeit nahm er erfolgreich an verschiedenen nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Seine Lehrer sind *Chen, Xiao Wang* (Großmeister, China), *Jan Silberstorff* (Meister u. Ausbildungsleiter Deutschland), *Gerhard Milbrat* (Meister und Ausbildungsleiter Korea). Im September 2004 erwarb er die **Lehrerurkunde der WCTAG** und im November 2007 den 4. DUAN der IWUF (international Wushu Federation)

„Tai Ji Quan“ Einführungsworkshop

20.07.19-21.07.19

- Samstag: 14.30 – 17.30 h
- Sonntag: 10.30 – 13.30 h

Kosten: 40 € pro Tag – beide Tage 70 €

03.08.19-04.08.19

- Samstag: 14.30 – 17.30 h
- Sonntag: 10.30 – 13.30 h

Kosten: 40 € pro Tag – beide Tage 70 €

Das Training findet in Gelsenkirchen Bismarck in der Tai Ji Schule Tesch, Ferdinandstr. 8-10, Nähe REWE/Kaufpark (ehemals Zeche Consol) statt.

Infos: **0176/ 20040281**

Mail: taijischule-tesch@gmx.de

www.taiji-schule-tesch.de

Keine Voranmeldung nötig!

Mitzubringen sind flache Trainingsschuhe und bequeme Kleidung

