

Chuan Su

Pok Kek Kune

拳術

Workshop "Taoistische Atemübungen"

Programm:

9.00 Uhr:

Theorie

Anatomie, Atmung, Shen, Ji, Qi.

10.00 Uhr:

Allgemeine Atemübungen und Vorübungen

Brust-Bauchatmung, Unterleibs-Atmung im Liegen und Stehen, umgekehrte Atmung, Auflade-Atmung, Kompressions-Atmung, Entspannungs-Atmung, Fa Sheng - Übung.

11.00 Uhr:

Stand- und Verwurzelungsübungen

Das Leiten von Qi mit der Vorstellungskraft und der Atmung, Stehen wie ein Baum, Eisenhemd-Atemübungen, Verwurzelung mit der Erde.

11.30 Uhr:

Qi-Gung

Stille-Atemübungen und Atemübungen in Bewegung aus dem Wutang Shan, Hua Shan, Kunlun Shan.

13.00 Uhr

Fragen und Aussprache

Ca. 14.00 Uhr: Ende

Pausen werden bei Bedarf angesetzt

Kleidung:

Bequeme Sachen, Schuhe oder Socken und ein Buch.

Referenten:

Si Poo Claudia von Lipinski

Si Fu Hans Stresius

Sifu Peter Biedermann

Kosten: 8 €

Wann: Sonntag, den 14.09.2003

Wo: Sporthalle der VSG. Rheinhausen

Fährstr. 25

Duisburg-Rheinhausen

Info:

Telefon 02151/757659 - 02065/20739