

Yiquan-Trainingsgruppe

Im Wintersemester 2011/2012 gibt es in Leoben wieder eine Yiquan-Trainingsgruppe. Yiquan zählt zu den inneren Kampfkünsten Chinas und ist gleichermaßen eine Form der Meditation, eine praktische Selbstverteidigung sowie eine effiziente Methode zur Pflege und Stärkung der Gesundheit.



Der wesentlichste Aspekt des Trainings ist die Schulung und Kultivierung des Geistes sowie der Inneren Kraft. Dies bewirkt einen Zustand tiefgehender Ruhe sowie großer Vitalität und ermöglicht, unmittelbar, kraftvoll und spontan zu agieren. Dazu verwenden wir die Standübung des Zhan Zhuang Gong (Stehen wie ein Baum). Durch diese Übung, welche auch als "Zen im Stehen" bezeichnet wird, kommen unsere Gedanken zur Ruhe und das uns innewohnende Potential beginnt sich zu entfalten.

Die Übungen befähigen Sie, den Herausforderungen des Lebens aus einem Zustand der Ruhe, Freude und Kraft zu begegnen.

Die Trainingsgruppe hat das Ziel, in die Grundlagen des Yiquan einzuführen.

Beginn: Mittwoch, 12. Oktober 2011, 19:30-20:30
Ort: Gymnastikraum der HS Leoben-Stadt, Max-Tendler-Straße 1
Leitung: Univ.-Prof. Dr. Peter Auer*
Anmeldung/Info: auer@unileoben.ac.at oder 03842/402-1500
Kosten: € 30,- für 10 Abende (€ 20,- für TQGÖ-Mitglieder)

* In Ausbildung bei der YIQUAN & QIGONG Association Austria / Walter Marek.



Weitere Informationen zu Yiquan sowie Yiquan-Trainings in Wien und Mödling bei Lehrtrainer Walter Marek finden Sie auf www.yiquan.at.

Die Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (TQGÖ, www.tqg.at) ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, innere Kampfkünste und Qigong zu vermitteln.

