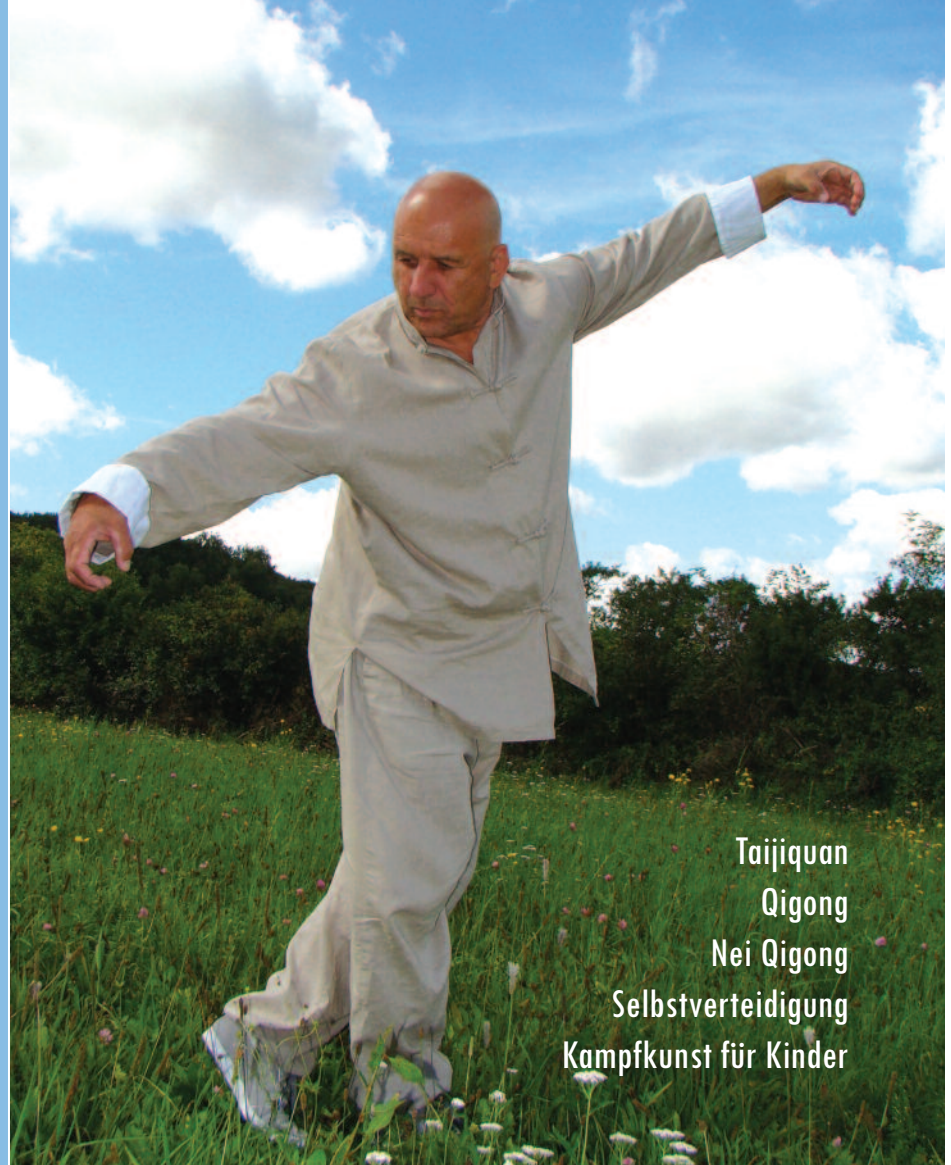
ChanDao Akademie



Taijiquan
Qigong
Nei Qigong
Selbstverteidigung
Kampfkunst für Kinder

吳式太極拳

Aufenthaltsaum: 35 qm

Kleiner Raum: 36 qm mit Spiegelwand

Großer Raum: 110 qm mit Spiegelwand

Vermietung

Wir vermieten die Räume stundenweise, halbtags, ganztags oder auch an Wochenenden. Eine Besichtigung ist jederzeit möglich. Einfach Termin vereinbaren!

Inhalt

2 ChanDao Akademie
4 Stammbaum
5 Geschichte Wu Taijiquan
6 Impressionen
8 Qigong
10 Nei Qigong
12 Hui Chun Gong
14 Sitzen in Stille
16 Taijiquan - Meditative Form
18 Taijiquan - Kampfkunst
20 Selbstverteidigung
22 Kampfkunst für Kinder
24 Aus- und Fortbildung
26 Häufige Fragen
28 Stundenplan
29 Gebühr
30 Termine 2017 im Überblick

ChanDao Akademie Regensburg

Seit 1981

Tradition & Innovation

Die ChanDao Akademie, die von Shifu Theo Schmidt und seinem Sohn Simon geleitet wird, ist die älteste Wu Taijiquan und Qigong Schule Europas. Bereits 1981, nach seiner ersten Rückkehr vom Taijiquan & Qigong Training bei Meister Sim Taichen in Malaysia, vermittelte Shifu Theo Schmidt seinen damaligen Karateschülern die Form des Wu Taijiquan und Qigong nach Meister Cheng Wing Kwon, einem Meisterschüler (Tudi) von Wu Jianquan.

Der Name ChanDao 禅 道 (gesprochen: „Tschan Dao“)

Da in der ChanDao Akademie hauptsächlich buddhistische und daoistische Disziplinen gelehrt werden, wurde die Namenskombination ChanDao gewählt. Chan (禅) leitet sich vom Sanskritwort Dhyana ab. Chan bedeutet in der japanischen Sprache Zen. Dao (道) ist ebenfalls ein chinesischer Begriff und bedeutet wörtlich Weg. Mit Dao wird ein universelles Wirkprinzip bezeichnet, welches rationell nicht erfasst werden kann. Do ist die japanische Übersetzung von Dao.

Leitung

Meister Theo Schmidt (geb. 1954) begann 1977 mit Shorin Ryu Karate (2. Dan). In der Zeit von 1981 bis 1990 trainierte er bei mehreren Trainingsaufenthalten in Malaysia Taijiquan und Qigong. Von 1991 - 2012 lernte Theo Schmidt bei Meister Ma Jiangbao, Sohn des berühmten Taiji Meisters Ma Yueh Liang. Ergänzende Fortbildungen waren Tuina-Massage an der TCM Klinik in Kötzting, Fünf Elemente Ernährung bei Barbara Temelie, Bazi Suanming bei Dr. Manfred Kubny und Hui Chun Gong bei Frau Wang Li.

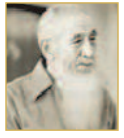
Simon Schmidt (geb. 1984) trainiert seit 1999 Taijiquan und Qigong und leitetet assistierend sämtliche Disziplinen der ChanDao Akademie.

Stammbaum

Wu Quanyu
1834-1902

Wu Jianquan
1870-1942

Wu Gongyi
1900-1970



Wu Gongzao
1902-1983

Wu Yinghua
1907-1997

Ma Yuehliang
1902-1998

Cheng Wingkwon
1903-1967

Ma Jiangbao
1941-2016

Sim Taichen
1928-1998

Simon Schmidt
geb. 1984

Theo Schmidt
geb. 1954

吳式太極拳

Geschichte des Wu Taijiquan

Die einzelnen Taijiquan-Stile werden nach den Familiennamen der einzelnen Gründer benannt. Die vier großen Stilrichtungen heißen demnach Chen-Stil, Yang-Stil, Sun-Stil und der in der ChanDao Akademie praktizierte Wu-Stil. Der Wu-Stil wurde von Wu Quanyou (1834 - 1902), einem Soldaten der kaiserlichen Leibgarde, ins Leben gerufen. Sein Lehrer war Yang Luchan (1799 - 1872), der zu dieser Zeit Kampfkunstausbilder am kaiserlichen Hofe war. Taijiquan wurde damals einzig und alleine als Kampfkunst ausgeübt.

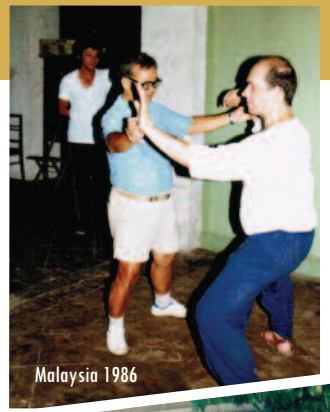
Zwischen 1912 und 1914 erfuhr das Taijiquan zwei wesentliche Veränderungen: Wu Jianquan und Yang Chengfu (Enkel von Yang Luchan) brachen mit der Tradition Taijiquan nur der Familie oder einem ausgewählten Kreis zugänglich zu machen. Es bestand nun für jeden Interessierten die Möglichkeit Taijiquan zu erlernen.
Die zweite Veränderung betraf die Ausführung der neu entwickelten langsamen Taijiquan-Form. War es bis dahin kampfbetont, so legten beide Meister - jeder auf seine Art - nun mehr Bedeutung auf den gesundheitlichen Aspekt, indem sie schnelle Bewegungen und Tempowechsel, Sprünge und stampfende Tritte ausließen.

1928 zog Wu Jianquan von Peking nach Shanghai, von wo sich der Wu-Stil in viele südliche Provinzen Chinas ausbreitete. 1935 gründete er die Jian-Quan-Taijiquan-Association, der er bis zu seinem Tod 1942 vorstand. Seine Kunst hatte er neben zahlreichen Schülern an seine Kinder Wu Gongyi, Wu Gongzao, Wu Yinghua und deren Ehemann Ma Yuehliang weitergegeben. Neben den Familienmitgliedern war Chen Wingkwon (1903 - 1867) ein enger Schüler von Wu Jianquan. Chen Wingkwon verbreitete den Wu-Stil in Malaysia, wobei er auch Meister Sim Taichen (1928 - 1998), den ersten Taijiquan-Lehrer von Shifu Theo Schmidt unterrichtete.
Besonders zu erwähnen ist noch Meister Ma Jiangbao (1941 - 2016), Sohn von Ma Yuehliang und Wu Yinghua, der einen großen Anteil an der Verbreitung des Wu-Taijiquan in Europa hat.
Shifu Theo Schmidt verdankt sein umfangreiches Wissen im Taijiquan und Qigong in erster Linie seinen zwei Lehrern Sim Taichen und Ma Jiangbao.

Impressionen

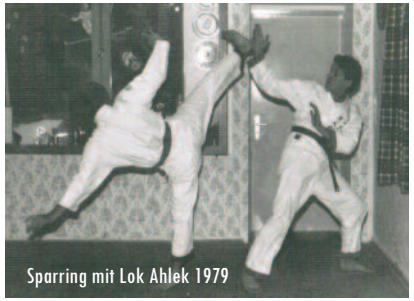
Yoko Geri 1982

Yoko Geri 1982


Malaysia 1986

Simon und Theo Schmidt, 2000

Pushing hands mit Meister Ma Jiangbao, 1992

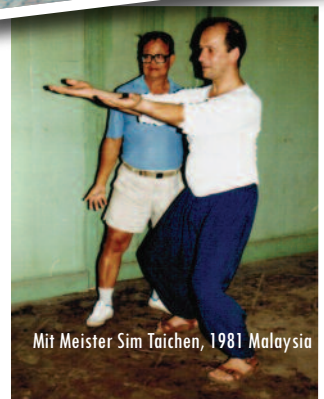

Sparring mit Lok Ahlek 1979

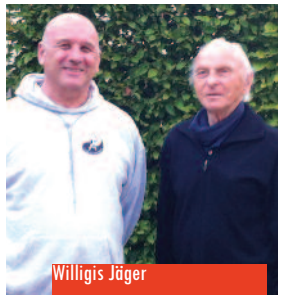
1981 Malaysia

Pushing hands
in Kuala Lumpur 1986

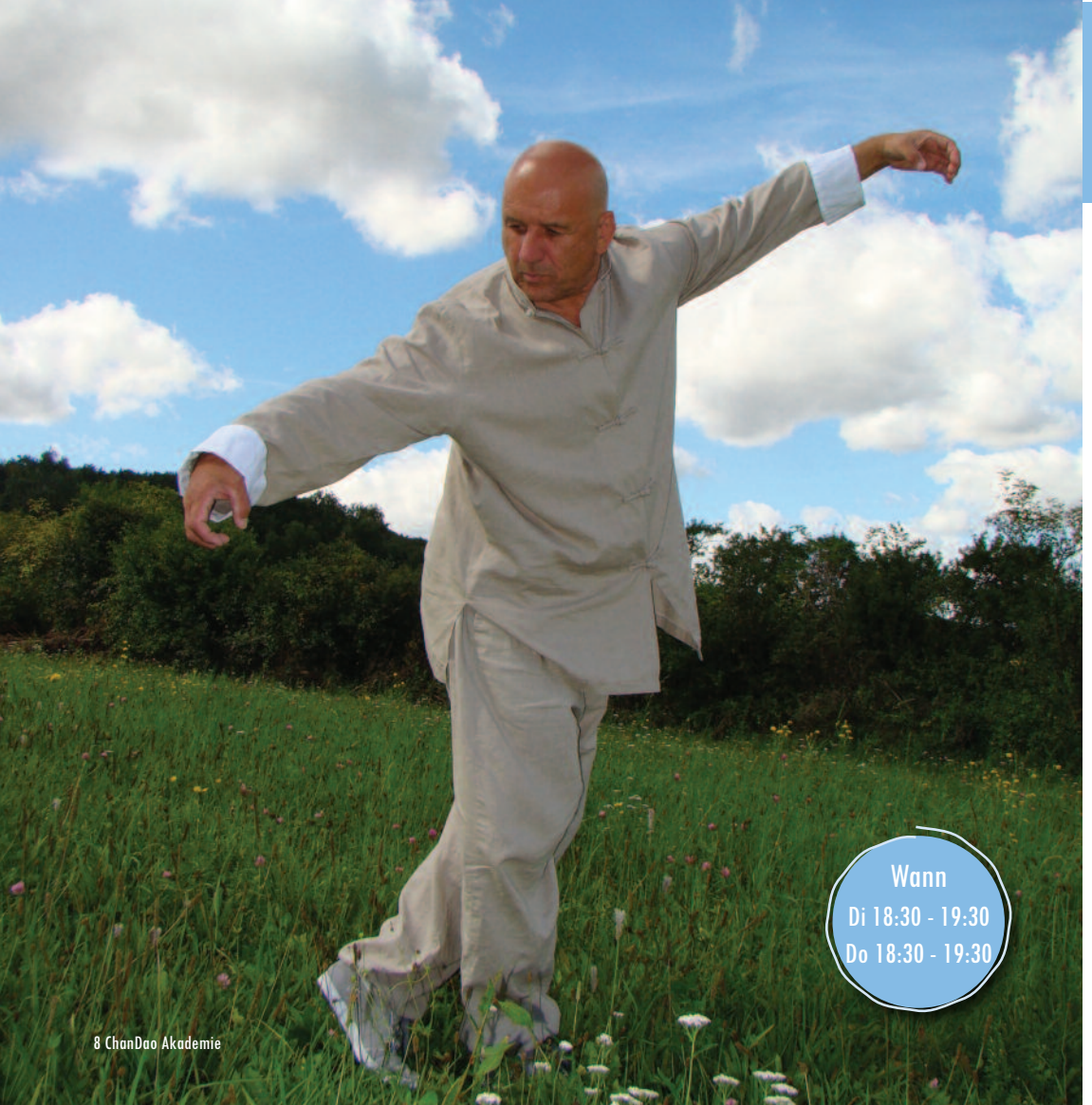
Training mit Meister Sim Taichen, 1981 Malaysia

Mallakka 1981


Mit Meister Sim Taichen, 1981 Malaysia


Willigis Jäger

Qigong im Park



Wann
Di 18:30 - 19:30
Do 18:30 - 19:30

Qigong - Aktive Pflege der Lebensenergie

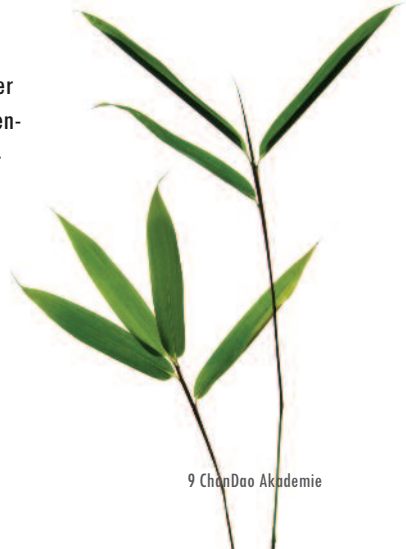
Qi Gong ist ein aus der traditionellen chinesischen Medizin stammender Schatz an Übungssystemen für ein gesundes, langes Leben. Wesentliches Ziel ist die Harmonisierung der Lebensenergie ("Qi") mittels bestimmter Körperhaltungen und -bewegungen, Atmung und geistiger Übung.

Im Gegensatz zur Akupunktur und medikamentöser Therapie ist Qi Gong kein Therapeutikum, das dem Menschen von außen zugeführt wird, vielmehr ist es die eigene Übung, die gesunde, physiologische Prozesse fördert und pathologische Prozesse im Sinne einer Regulierung beeinflusst.

Der Schwerpunkt des Qigong liegt in der Prophylaxe und Gesunderhaltung. In zunehmendem Maße werden diese Übungen auch erfolgreich bei der Behandlung chronischer Erkrankungen eingesetzt.

Qi-Übertragung

Die Qi-Übertragung durch einen Qigong- bzw. Taijiquanmeister ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei wird dem stehenden, liegenden oder sitzenden Patienten Qi übertragen. Durch die Übertragung der heilenden Energie sollen die Selbstheilungskräfte angeregt bzw. ein energetisch ausgeglichener, gesunder Zustand herbeigeführt werden.



Qigong Einsteiger - KURS

Kursbeginn Montag 09.10.2017, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x

Qigong Vormittags - KURS

Kursbeginn Mittwoch 11.10.2017, 9:30 - 10:30 Uhr, 10 x

Foto: fotolia / stevanzz

Nei Qigong - Die Urform des Qigong

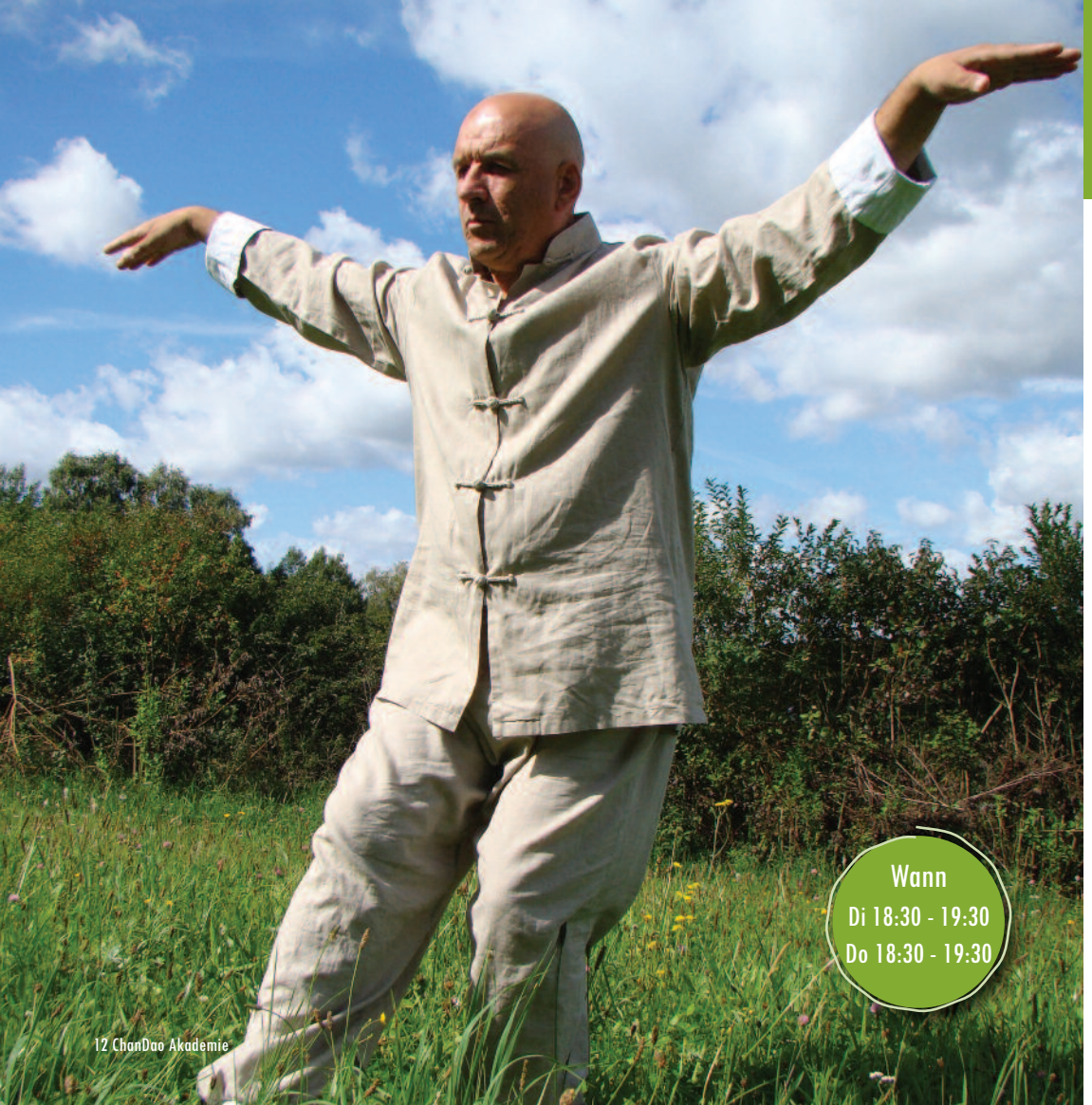
Nei Qigong bedeutet „Innere Energiearbeit“. Nei Qigong ist eine spezielle Art des Qigong, welche die Gesamtheit des menschlichen Lebens mit den Aspekten Körperlichkeit, Lebensenergie und Spiritualität anspricht. Nei Qigong ermöglicht es dem Menschen, sein wahres Potential auszuschöpfen.

Das Training beinhaltet statische und bewegte Formen, Meditation und Visualisierungstechniken, unterschiedliche Atemtechniken mit Stimmeinsatz. Durch die Töne werden im Körper auf Grund des hohen Wassergehaltes Schwingungen erzeugt, die sich bis auf die Zellebene auswirken. All dies schafft die Möglichkeit vermehrt frische Energie (Qi) aus dem Kosmos und der Nahrung aufzunehmen und Schadstoffe leichter auszuscheiden. Zur Verwirklichung dieser Ziele müssen die im Menschen inhärenten drei Energieebenen Jing-Essenz, Qi-Energie und Shen-Geist kultiviert werden. Im Allgemeinen bezieht sich Jing auf die körperliche Grundsubstanz, Qi ist die aus Jing entstehende Energie und Shen der aus Qi sich entwickelte geistig/spirituelle Aspekt.

Neben der Stärkung des eigenen Energielevels entwickelt sich durch kontinuierliches Trainieren auch die Möglichkeit, anderen Menschen Qi-Lebenskraft zu übertragen und somit einen wesentlichen Teil zu deren Gesundung beizutragen.

➽ Nei Qigong wird in speziellen Workshops angeboten.

➽ Im April 2018 kommt Nei Qigong-Meister Zhou Gan Sheng aus China in die ChanDao Akademie. Er wird Qi-Übertragungen und Qi-Therapien durchführen. Interessenten können sich auch zu einem Seminar bei Shifu Zhou Gan Sheng anmelden.



Wann
Di 18:30 - 19:30
Do 18:30 - 19:30

Hui Chun Gong - Rückkehr zum Frühling

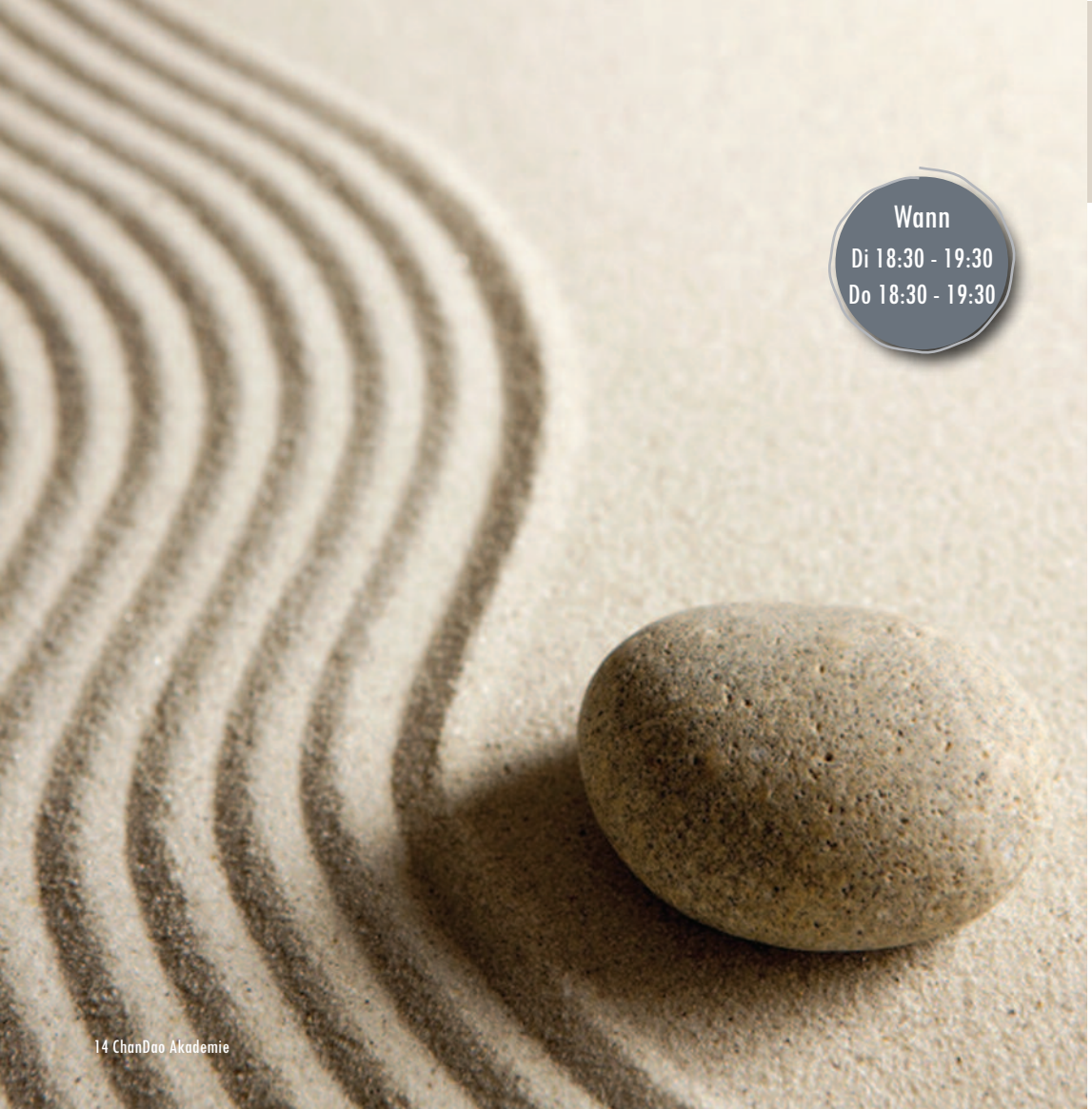
TIPP
Hui Chun Gong
DVD

Die Wörtliche Bedeutung von Hui Chung Gong:
回 Hui = Zurück, 春 Chun = Frühling, 功 Gong = Leistung, Verdienst.

Das Hui Chun Gong der Huashan Schule ist ein kostbarer Schatz der chinesischen traditionellen Kultur. Vor rund 800 Jahren wurde es von dem Daoisten Hao Da Tung (1140 - 1212) entwickelt und jahrhundertelang in Klöstern geübt und gelehrt. Es galt als Erfolgsgeheimnis für strahlende Gesundheit und langes Leben. Von der Wirksamkeit der Übungen war bereits der damalige Herrscher Chinas derart angetan, dass er Hui Chun Gong zu den „geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser“ machte.

Hui Chun Gong-Übungen sind eine leicht zu erlernende und überschaubare Abfolgen von sanften, langsam ausgeführten Bewegungen. Täglich 10 bis 20 Minuten geübt, können sie bereits eine deutliche Wirkung zeigen und damit nicht nur Linderung bei Beschwerden, sondern auch eine verbesserte Widerstandskraft des Körpers bewirken.

Die positiven Wirkungen des Hui Chun Gong beruhen hauptsächlich auf der Anregung der Blutzirkulation, des Stoffwechsel und des Immunsystem sowie der Stärkung der hormonellen Kraft. Die starke Auswirkung auf das endokrine System regt die Hormonproduktion - die Hauptantriebskurbel unseres Körpers - an! Dies war das Erfolgsgeheimnis für die legendäre Gesundheit und Langlebigkeit der Daoisten. Hui Chun Gong hat positive Auswirkungen auf Gelenksteifigkeit, Rückenbeschwerden, Ischialgien und Hüftleiden. Es reguliert den Blutdruck, hilft bei nervöser Erschöpfung und Schlaflosigkeit, belebt nachhaltig das Herz-Kreislaufsystem, stärkt die Muskulatur und verbessert damit die Haltung.



Wann
Di 18:30 - 19:30
Do 18:30 - 19:30

Foto: fotolia / Olga Lyubkin

Meditation - Sitzen in Stille

Sitzen in Stille ist eine spezielle Form der Meditation, bei der man sich aufrecht auf ein Kissen setzt und alle Gedanken und Gefühle loslässt.

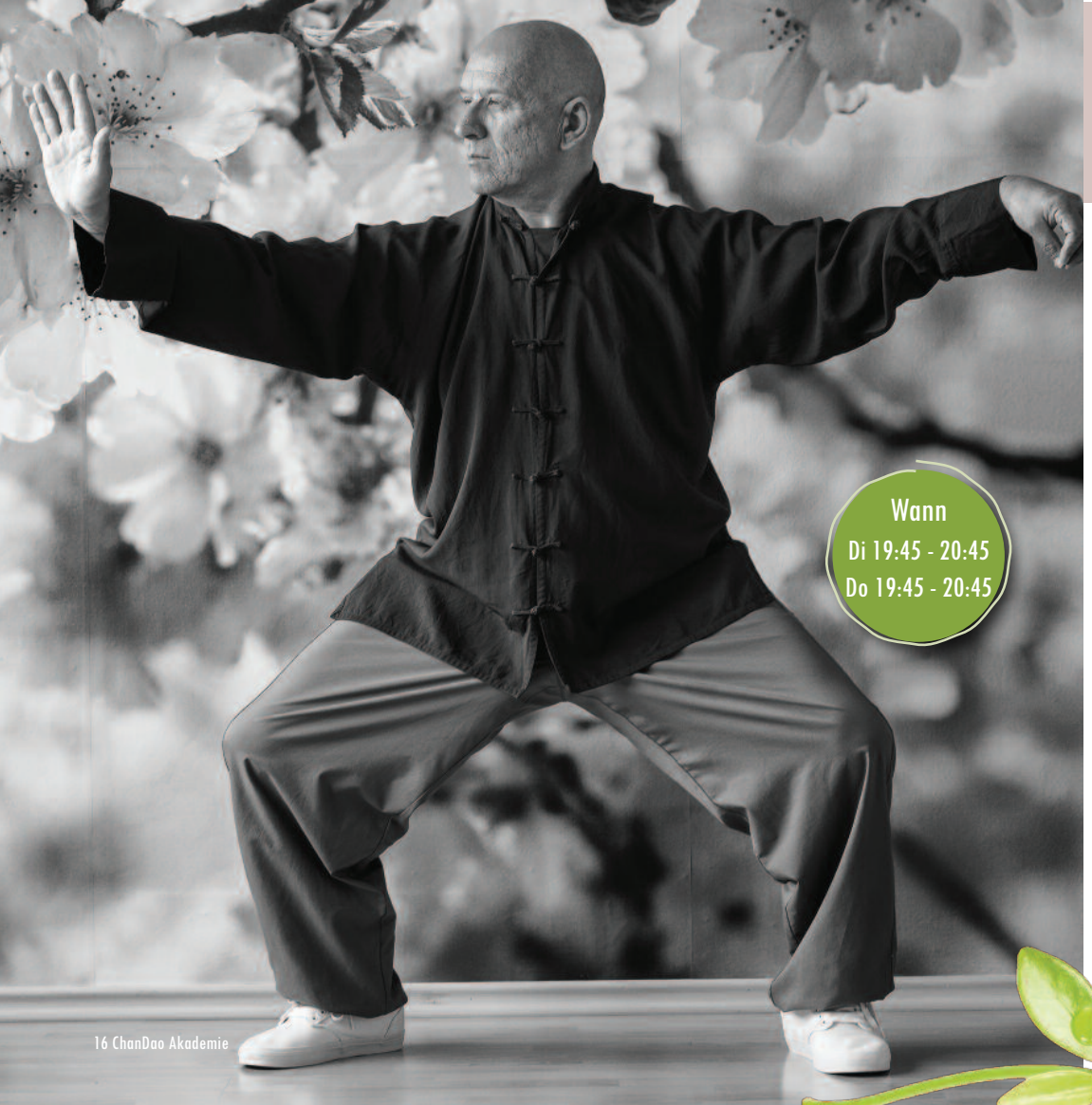
Der daoistische Name für diese Meditationsform ist Jing Zuo (Sitzen in Stille) oder Zuo Wang (Sitzen und vergessen). Im Zen-Buddhismus wird wird sie Zuo Chan (Sitzen in Versenkung) genannt.

Achtsamkeit und Spiritualität

Diese Form der Meditation führt zu einer tiefen Verbundenheit zur Natur sowie Respekt und Achtsamkeit gegenüber allen Formen des Lebens.

Sitzen in Stille baut Stress ab und ist ohne Umwege der direkte Weg zur spirituellen Entwicklung.

➽ Unterschiedliche Meditationsformen sind Bestandteil des Qigong - Trainings



Wann
Di 19:45 - 20:45
Do 19:45 - 20:45

Taijiquan - Meditation in Bewegung

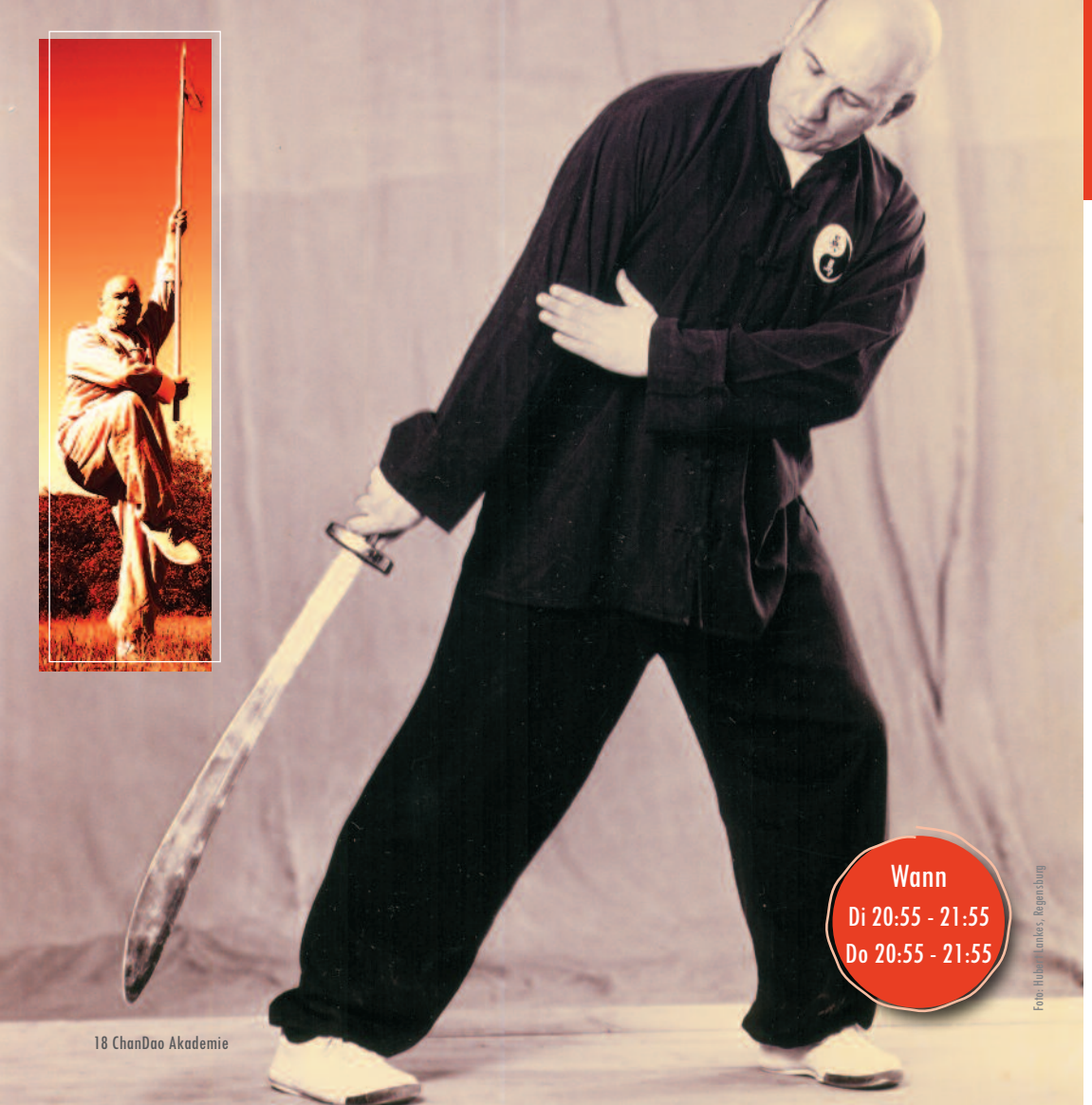
Taijiquan (gesprochen: Tai Tschi Tschüän) ist eines der großen Erben der chinesischen Kultur. Es ist ursprünglich eine „weiche“ Kampfkunst und gewinnt in der heutigen Zeit eine immer größere Bedeutung als sanfte Fitness, Heilgymnastik und Meditation in Bewegung. Taijiquan ist tief eingebettet in die Lehre des Taoismus.

Yin und Yang - Lebenskraft Qi

Der Ausgleich der Gegensätze (Yin und Yang) führt zu einem harmonischen Gleichgewicht und innerem Frieden. Dieses Prinzip wird in den Übungen des Taijiquan verwirklicht. Ständig fließender Wechsel von Be- und Entlastung, Spannung und Entspannung sind Kennzeichen der Wandlung und zeigen sich auch im alltäglichen Leben.

Der Übende verspürt nach kurzer Zeit die ausgleichende Wirkung am eigenen Körper. Er wird ruhig und gelassen, gleichzeitig jedoch hellwach und konzentriert. Dieser Zustand der inneren Ruhe ist nur einer der Gründe, warum Taijiquan gesundheitsfördernd ist. Das Qi, das wir nur unzureichend mit Energie oder Lebenskraft übersetzen können, durchströmt gleichmäßig alle Organe und Meridiane des Körpers.

Taijiquan Einsteiger - KURS
Kursbeginn Montag 09.10.2017, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x



Wann
Di 20:55 - 21:55
Do 20:55 - 21:55

Foto: Hubert Lankes, Regensburg

Taijiquan - Eine innere Kampfkunst

Taijiquan

Die verschiedenen asiatischen Kampfkünste lassen sich grob in zwei große Gruppen einteilen. Ein Teil wird der äußeren Schule und der andere der inneren Schule zugeordnet.

Die Bezeichnungen außen und innen beziehen sich auf den Schwerpunkt der Künste: In den äußeren Stilen spielen Muskelkraft, Schnelligkeit und Härte eine größere Rolle als in der inneren Schule, in der die Aufmerksamkeit mehr auf einer Kultivierung der inneren Kraft liegt. Allerdings haben auch die Stile der Inneren Schule Aspekte der äußeren Übung und umgekehrt.

Wu Taijiquan ist eine innere Kampfkunst, bei der die Kraft des Gegners ausgenutzt wird. Vorherrschendes Prinzip ist das Neutralisieren bzw. Umleiten des Angriffs. Nachdem der Gegner in eine ungeordnete Position geführt wurde, soll sofort der Konter erfolgen.

Taijiquan ist eine anspruchsvolle Kampfkunst, die die Empfindsamkeit und Lockerheit nutzt, um den Auszuübenden ein hohes Maß an Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft zu verleihen. Durch die Sensibilisierung des gesamten Körpers ist es möglich, schnell auf Angriffe zu reagieren und somit zu neutralisieren und zu kontern. Die speziell „Taiji-Kraft“ und Geschwindigkeit entstehen durch körperliche und geistige Entspannung und der Anwendung natürlicher biomechanischer Prinzipien. Somit ist es auch für weniger starke Menschen möglich, optimale Wirkungskraft mit wenig Muskelmasse zu erzeugen.

Traditionelles Kampfkunstsystem

In der ChanDao Akademie wird das gesamte System der Kampfkunst Taijiquan unterrichtet: Schnelle Form, Langsame Formen, Kurze Form, Tui Shou (Pushing Hands), Säbel, Lanze, Schwert, Fächer und Nei Qigong.

Wann
So 18:00 - 19:00
ab 24.09.2017

Selbstverteidigung & Fitness

Für Frauen und Männer ab 15 Jahre

Ziel des Trainings ist es, die Grundlagen der Selbstverteidigung zu vermitteln und diese im fortlaufenden Training zu festigen und weiter zu entwickeln. Unterrichtet werden einfach zu erlernende Schlag- und Tritttechniken, sowie Hebel- und Abwehrtechniken, die schnell und effektiv eingesetzt werden können. Die realitätsnahe Anwendung der erlernten Übungen wird u.a. an Schlagpolstern und am Boxsack trainiert.

Ein regelmäßiges Training ist für eine körperliche und geistige Fitness unabdingbar und somit durchaus effektiver als abgeschlossene Kurse. Selbstverteidigung muss intuitiv und als Reflex funktionieren, d.h. Techniken müssen ohne großes, vorheriges Nachdenken in Extremsituationen sofort anwendbar sein. Dieses Ziel wird u.a. durch ständige Wiederholungen des Erlernten erreicht.

Das Training wird von Meister Theo Schmidt, der seit 40 Jahren regelmäßig Kampfkunst unterrichtet, und von seinem Sohn Simon Schmidt geleitet.

Trainingsinhalt

- Intensive Gymnastik
- Hand- und Beintechniken
- Boxsacktraining und Schlagpolster
- Effektive Hebel- und Abwehrtechniken
- Einfache Befreiungs- und Lösetechniken
- Stocktraining
- Fallübungen
- Realistische Verteidigung gegen potenzielle Angreifer

Foto: fotolia / Geo Martinez

Kampfkunst für Kinder

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre

Fitness - Geistige Schulung - Selbstverteidigung

Kampfkunst ist die ideale sportliche Betätigung für Kinder. Die fernöstlichen Kampfkünste erhalten die körperliche und geistige Gesundheit und fördern zugleich Rücksichtnahme, Toleranz und soziales Verhalten.
In ausgewogener Weise werden langsame, meditative Formen mit schnellen, explosiven Bewegungen kombiniert. Intensive Gymnastik, Sandsacktraining und Waffenformen, sowie Partnerübungen sind ebenfalls im Trainingsprogramm enthalten.

Aus dem Erlernen der Selbstverteidigungstechniken entwickelt sich ein Selbstvertrauen, ein Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen. Die Kinder erfahren, dass es nicht in erster Linie auf den Einsatz ihrer Körperkraft ankommt, sondern dass Nachgeben und Abwarten kräfteschonender, eleganter und oft auch wirkungsvoller ist.

Der disziplinierte Umgang mit der eigenen Kraft und die positiven Partner- und Gruppenerlebnisse eröffnen den Kindern die Möglichkeit, sich mit ihren Ängsten und Aggressionen auseinander zu setzen. Kampfkunst für Kinder entwickelt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und fördert so ein gesundes Selbstbewusstsein.

Die Ausgewogenheit zwischen Ruhe und Bewegung im Training soll den Kindern die Möglichkeit geben sich sowohl auszutoben und ihre Grenzen zu erfahren als auch zur Ruhe kommen und sich konzentrieren zu können. Über die Bewegung finden die Kinder zu innerer Ruhe. Das Training hilft auch hypermotorischen, zappeligen, unkonzentrierten Kindern ihre körperlichen Fähigkeiten wieder richtig einschätzen zu können und wirkt gleichzeitig stimulierend bei einer eher phlegmatischen Konstitution.

Qigong
Ausbildung
28.10.2017

Aus- und Fortbildung

Die ChanDao Akademie bietet regelmäßig Aus- und Fortbildungen für Qigong und Taijiquan an. Zusätzlich werden Seminare aus den Bereichen 5 Elemente Ernährung, Tuina- Massage und Traditioneller Chinesischer Medizin angeboten.

Die Ausbildungsseminare richten sich an

- Privatpersonen, die sich persönlich intensiver mit den Wirkungsmechanismen des Qi und somit mit einer gesunden und heilenden Lebensweise befassen möchten.
- Personen, die bereits in sozialen, therapeutischen, medizinischen oder lehrenden Bereichen tätig sind.
- Therapeuten, die Qigong in ihre Behandlungsmethode integrieren wollen.
- Sportler, die ihre mentalen und körperlichen Fähigkeiten steigern wollen.

Das Interesse an fernöstlichen Gesundheitsübungen zur Prävention und Rehabilitation nimmt ständig zu. Veranstaltet werden diese Kurse mittlerweile in vielen Reha Zentren, Kurhäusern und Kliniken, fast allen VHS, Fitness-Studios, und anderen Bildungsstätten. Zunehmend sind auch Firmen und Schulen an diesem Programm interessiert. Bei Physio- und Ergotherapeuten nehmen die schonend aufbauenden Techniken des Taijiquan oder Qigong einen immer höheren Stellenwert als ergänzende Therapie ein.

Die Tätigkeit als Kursleiter ist nicht nur ein Zusatzangebot für Berufe im Gesundheitsbereich, sondern schafft darüber hinaus für Therapeuten und andere Berufsgruppen die Grundlage, ein großes Klientel anzusprechen.

Häufig gestellte Fragen

Fragen

Mit welcher Kleidung wird trainiert?

Für das Pobetraining genügt eine bequeme Kleidung und saubere Hallenschuhe. Nimmt man weiterhin am regelmäßigen Unterricht teil, wird mit einer einheitlichen Kleidung trainiert (schwarze Hose und T-Shirt mit Logo der Akademie). Die Schuhe sollten eine dünne Sohle haben, damit ein guter Bodenkontakt gewährleistet ist.

Was ist der Unterschied von Taijiquan und Qigong?

Taijiquan bietet die einmalige Gelegenheit, es entweder nur als meditative Form oder auch als Kampfkunst zu üben. Im Taijiquan erlernt man eine langsam ausgeführte Form mit unterschiedlichen Positionen. Taijiquan wird immer in Bewegung ausgeführt. Es ist eine dynamische Form des Qigong. Qigong wird dagegen sowohl in Bewegung als auch in Ruhe ausgeführt. Qigongformen gibt es im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Oberstes Ziel beider Disziplinen ist die Särkung der Lebenskraft Qi!

Wie lange dauert es, um die lange Taijiquan-Form zu erlernen?

Das Taijiquan-Formtraining wird zweimal wöchentlich angeboten. Wenn man diese beiden Stunden wöchentlich nutzt, ist es möglich, die Form in einem Jahr zu erlernen.

Kann ich zu jeder Zeit in das Taijiquan- oder Qigongtraining einsteigen?

Ja, es besteht Anfänger und Fortgeschrittene die Möglichkeit, zu jeder Zeit in den Unterricht einzusteigen. Beim Taijiquan werden Sie als Anfänger speziell in die Form eingeführt. Im Qigong, das einfacher zu erlernen ist, werden Sie in die Gruppe integriert.

Kann ich mit körperlichen Einschränkungen am Unterricht teilnehmen?

Ja, die langsame Form des Taijiquan und alle Übungen des Qigong in Bewegung sind Formen der Heilgymnastik. Um Schmerzen zu vermeiden und trotzem eine heilende bzw. präventive Wirkung zu erreichen, besteht immer Möglichkeit, das Übungsmuster den individuellen körperlichen Bedürfnissen anzupassen.

Wie oft soll man wöchentich trainieren?

Das Training kann man mit dem Spazierengehen vergleichen – je öfter, desto besser! Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Man sollte mindestens einmal in der Woche das Training besuchen.

Kann ich Qi-Energie während des Übens spüren?

Jeder Übende kann bereits in der ersten Trainingseinheit Qi fühlen. Die Wahrnehmung des Qi (De-Qi) ist oft individuell verschieden. Manche spüren Wärme oder ein Kribbeln in verschiedenen Körperregionen, meistens zuerst in den Händen. Fortgeschrittene haben oft ein Gefühl tiefer, innerer Ruhe verbunden mit großer Zufriedenheit. Das Qi-Gefühl kann auch als ein leichtes, elektrisches Fließen wahrgenommen werden. Wichtig zur Erlangung der Qi-Wahrnehmung ist der Einsatz der Vorstellungskraft!

Ich weiß nicht ob ich Taijiquan oder Qigong trainieren soll.

Im Allgemeinen ist Taijiquan die dynamischere Trainingsform, da alle Übungen in Bewegung ausgeführt werden. Im Taijiquan-Training besteht auch die Möglichkeit, den kämpferischen Aspekt mit Partnerübungen und Waffenformen zu erlernen. Im Training werden auch Formen des Qigong unterrichtet. Qigong ist eher die ruhige Variante. Hier gibt es Übungen im Stehen mit und ohne Bewegung und auch Formen im Sitzen. Da in der heutigen Zeit durch sitzende Tätigkeit oftmals die Bewegung fehlt, ist für diesen Fall Taijiquan die Methode der Wahl. Aber auch der Stress nimmt durch die Schnelllebigkeit immer mehr zu. Man sehnt sich förmlich nach Entspannung und Regeneration. In diesem Falle ist sicherlich Qigong eine gute Wahl. Um Bewegungsmangel und Stress vorzubeugen bzw. abzubauen ist die Kombination von Taijiquan und Qigong ideal.

Stundenplan / Anfahrt

Einstieg in das Training

Der Einstieg in den fortlaufenden Unterricht ist jederzeit möglich!
Ein kostenloses Probetraining kann zu den angegebenen Trainingszeiten absolviert werden.
Für das Probetraining genügt lockere Kleidung und saubere Hallenschuhe.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
18:30 - 19:30 Uhr Qigong Hui Chun Gong	18:30 - 19:30 Uhr Qigong in Nittendorf	17:30 - 18:15 Uhr Kampfkunst für Kinder ab 21.09.2017	17:00 - 17:45 Uhr Kampfkunst für Kinder ab 21.09.2017
19:45 - 20:45 Uhr Taijiquan Langsame Form		18:30 - 19:30 Uhr Qigong Hui Chun Gong	18:00 - 19:00 Uhr Selbstverteidigung und Fitness ab 24.09.2017
20:55 - 21:55 Uhr Taijiquan Push Hands Waffen		19:45 - 20:45 Uhr Taijiquan Langsame Form	
		20:55 - 21:55 Uhr Taijiquan Push Hands Waffen	

Donaustaufer Str. 46 B
So erreichen Sie uns

Buslinie 1 Haltestelle Donaustaufer Straße
Buslinie 3 Haltestelle Reinhausen Kirche

Kostenlose Parkmöglichkeiten
finden Sie in der Donaustaufer Straße
oder in den Seitenstraßen

Monatliche Unterrichtsgebühr

TIPP
Gutschein
schenken

Taijiquan 49,- €
Formtraining: Dienstag und Donnerstag von 19:45 - 20:45 Uhr
Pushhands & Waffen: Dienstag und Donnerstag von 20:55 - 21:55 Uhr

Qigong / Hui Chun Gong 45,- €
Dienstag und Donnerstag von 18:30 - 19:30 Uhr

Selbstverteidigung & Fitness 29,- €
Sonntag von 18:00 - 19:00 Uhr

Kampfkunst für Kinder 35,- €
Donnerstag von 17:30 - 18:15 Uhr und Sonntag von 17:00 - 17:45 Uhr

Teilnahme am gesamten Unterrichtsangebot 63,- €

5er Karte 70,- € / 10er Karte 135,- €
4 Monate gültig

Familienpaket
Ab 3 Familienmitglieder gibt es einen Sonderpreis, sprechen Sie uns an!

Foto: fotolia / andregric

Ermäßigung
10 % Ermäßigung für weitere Familienmitglieder, Schüler, Studenten und Arbeitslose

Termine 2017 auf einen Blick

Sonntag 09. Juli 2017 Selbstverteidigungs & Fitness Kursbeginn
Kurs 1: 10x Sonntag 16:45 - 17:45 Uhr
Kurs 2: 10x Sonntag 18:00 - 19:00 Uhr

15. - 24. August 2017 Sommerferien
Von Dienstag 15. bis einschließlich Donnerstag 24. August 2017 machen wir Sommerpause.
Das Training startet wieder am Dienstag 29. August 2017.

Donnerstag 21. September 2017 Beginn Kampfkunst für Kinder (fortlaufend)
Donnerstag: 17:30 - 18:15 Uhr
Sonntag: 17:00 - 17:45 Uhr

Sonntag 24. September 2017 Beginn Selbstverteidigung & Fitness (fortlaufend)
18:00 - 19:00 Uhr

Sonntag 01. Oktober 2017 Workshop: Fu Dao – Der Weg des Bauches in der TCM
Gutes Bauchgefühl - Gesunder Körper - Klarer Geist
Der Bauch ist das Zentrum der Vitalenergie. Gleichgewicht im Bauch sorgt für einen harmonischen Zustand des Körpers und des Geistes. Einfache Methoden bringen große, positive Überraschungen! Im Workshop werden Akupressur und Bauchmassage, sowie die Anwendung des Schröpfens demonstriert. Natürlich werden die Techniken auch praktisch geübt. Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich.
14:00 - 18:00 Uhr, Kursleitung: Frau Fei Long, www.tcm-feilong.de

Nähere Infos zu allen Veranstaltungen finden Sie unter www.chandao.de

Samstag 07. Oktober 2017 Info-Tag
Qigong Schnupperstunde 14:30 - 15:15 Uhr
Taiji Schnupperstunde 15:30 - 16:15 Uhr
Taiji- & Qigongvorführung 16:30 Uhr

Montag 09. Oktober 2017 Einsteigerkurse Qigong & Taijiquan
Kursbeginn Qigong 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x
Kursbeginn Taijiquan 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x

Mittwoch 11. Oktober 2017 Hui Chun Gong - Hormonqigong Vormittagskurs
10x 9:30 - 10:30 Uhr

Sonntag 28./29. Oktober 2017 Beginn Ausbildung: Hui Chun Gong - Hormonqigong
5 Module zum Kursleiter, jeweils Samstag 11-17 Uhr / Sonntag 10-16 Uhr. Teilnahme an einzelnen Modulen möglich.

Sonntag 19. November 2017 Nei Qigong Workshop
14:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag 21. Dezember 2017 Weihnachtsfeier ab 18:30 Uhr
Für alle Mitglieder, Freunde und Bekannte. Mit Vorführung und Live Musik!

22. Dezember 2017 - 07. Januar 2018 Weihnachtsferien
Von Freitag 22. Dezember 2017 bis einschließlich Sonntag 07. Januar 2018 machen wir Weihnachtspause.
Das Training startet wieder am Dienstag 09. Januar 2018.

吳式太極拳

ChanDao Akademie

Trainingszentrum
Donaustaufer Straße 46 b
93059 Regensburg
Stadtteil Reinhausen

Kontakt

Büro & Post
Rachelstraße 8
93180 Deuerling
Tel 09498 - 9059917
Fax 09498 - 902181
info@chandao.de
www.chandao.de

Foto: fotolia / Elenathewise

Wenn nicht jetzt,
wann dann?