



5 Tages Tai Camp
Mi 24. - So 28. Aug. 22

mit Shaolinmeister
Shi Xinggui
 in Scheyern
 Andreas - Schmeller-Schule

Tai Chi Chen Stil 27 er Form
 für Anfänger
 und Fortgeschrittene

Fließende Bewegung
Ruhe - Kraft!

5 Tage entspannt und fit mit Shi Xinggui im Tai Chi Camp !

Tai Chi Chuan wurde über Jahrtausende vor allem von taoistischen Mönchen in China aus ihren Übungen entwickelt. Fließende weiche und explosive Bewegungen aus Qi Gong und Kung Fu ergeben aneinandergereiht die schönen Tai Chi Formen. Die „Meditation in Bewegung“ fördert Kraft, Ausdauer, Konzentration und Koordination. Tai Chi kann bis ins hohe Alter von Männern und Frauen gleichermaßen praktiziert werden. Es hält Körper und Geist jung, geschmeidig und gesund.
Beruhigt, energetisiert und macht Spaß !

Der **Chen-Stil** wurde im 17. Jh. von der Familie *Chen* entwickelt und über Generationen hinweg weitergegeben. Charakteristisch ist das Wechselspiel von weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, kurzen explosiven Techniken.

Die **Chen 27er Form** ist eine auch für Anfänger leicht zu erlernende kurze Form.

Die in ihr verborgenen Kampfsporttechniken werden durch die Anleitung eines erfahrenen Lehrers wie Shi Xinggui erst ersichtlich.

Diese spezielle Form befreit und gibt Kraft, Selbstbewusstsein und Entspannung !

Zu entspannenden Klängen präsentiert Shi Xinggui kleine Abschnitte dieser Tai Chi Form.

Wir üben gemeinsam unter seiner erfahrenen Anleitung und lernen Schritt für Schritt auch ohne Vorkenntnisse diese Form.



Bei schönem Wetter trainieren wir auch draussen .
 Im Hintergrund die helle große Sporthalle.

Kursdetails: Mi - So 9 - 12 & 14 - 17 in D - 85298 Scheyern, Marienstr. 29. Gebühr 420 €

Anmeldung: Sylvia Scherg, Shaolin QiGong u. Entspannungstherapie, +49 8167 1258, silvijas@gmx.de

Shaolinmeister Shi Xinggui war seit früher Kindheit 17 Jahre lang Shaolinmönch im berühmten Shaolinkloster in China. Dort wurde er schon bald Meister in Kung Fu, Tai Chi, Qi Gong, Meditation, Buddhismus und TCM.

Übrigens: Das Klosterstädtchen Scheyern lädt ein zu Spaziergängen in schöner Natur.

Der Klostergasthof Scheyern mit Biergarten und Hotel ist beliebtes Ausflugsziel .

Im nahegelegenen Pfaffenhofen gibt es Aussen- und Hallenschwimmbad mit Warmbecken, Massagedüsen, Sauna.

