

Einführung in Tai Chi

Die Chinesische Schule Luzern veranstaltet im Rahmen des HSK Unterrichtsprogramms eine Einführung in Tai Chi.

Wir laden alle Schüler und Schülerinnen, Eltern, Bekannten und Freunden herzlich ein teilzunehmen!

Informationen über Tai Chi

(Info von www.brightcrane.com)

Der Legende nach wurde Tai Chi in seiner heutigen Form gegen Ende der Yuan-Dynastie (14. Jh.) von dem sogenannten „Daoisten des Wudang-Berges“, Zhang Sanfeng, erfunden. Bis heute gibt es das sogenannte Wudang Tai Chi. Archäologische Funde belegen jedoch, dass Tai Chi in seiner heutigen Form erst vor ca. 300 Jahren, also gegen Ende der Ming-, anfangs Qing-Dynastie (17. Jh.), in Chenjiagou, Provinz Henan, von Chen Wangting begründet worden ist.

Tai Chi vereint verschiedenste Gesundheitsübungen mit daoistischen Einflüsse des Yijing und Bagua. Im Tai Chi verschmelzen sowohl Kampfanwendungen als auch Gesundheitsübungen wie die Fünf Tiere, Acht Brokate, Daoyin (über 2000 Jahre alte Gesundheitsübungen überliefert in der in Grab Nr. 3 von Mawangdui entdeckten Seidenmalerei), Qigong- und Yangsheng-Übungen (Gesundheits- und Fitnessübungen kombiniert mit einer gesunden Lebensführung) zu einem Ganzen. Die Formen und Übungen des Tai Chi dienen denn auch nicht nur der Stärkung des Körpers, sondern jede Bewegung hat ihre praktische Anwendung. Das eine ist ohne das andere nicht vollkommen.

Wann und Wo

- Datum : Samstag, 03. Juli 2010
- Zeit : 09:30Uhr -10:20Uhr Kinder & Jugendliche von 6-15 Jahre (max. 20 SchülerInnen)
10:30Uhr -12:00Uhr Erwachsene ab 16 Jahre (max. 20 SchülerInnen)
- Ort : Einfachturnhalle Amlehn, Schulanlage Amlehn, Amlehnstrasse 29, 6010 Kriens
- Lehrer : Meister Yeh Ming-Lu (<http://www.brightcrane.com/2008/07/meister-ming-lu.html>)
- Kleidung : Sportliche Kleidung, Sportschuhe (Turnschuhe), Jacke und Handtuch
- Kosten : Kostenlos für HSK Schüler und Schülerinnen
Sfr. 10.- / Person für „nicht HSK“- Kinder & Jugendliche von 6-15 Jahre
Sfr. 20.- / Person für Erwachsene ab 16 Jahre (inklusive Mineralwasser)

Anmeldungsformular

☞ Eine Anmeldung für HSK Schüler und SchülerInnen ist nicht notwendig ☞
Alle andere TeilnehmerInnen bitte anmelden

Name		Vorname	
Strasse		PLZ Ort	
Datum		Unterschrift	

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis spätestens 15.06.2010 an die folgende Adresse:

Chinesische Schule Luzern, Josef-Schryberstrasse 11, 6010 Kriens **oder via Email an:** Info.csl@swissonline.ch