

*Willkommen bei QIGONG HEALING
physically fit - emotionally stable - mentally alert - spiritually peaceful*

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Tai Chi Chuan ist eine Form von Kung Fu. Es ist die Kunst des weichen Kampfes, bei dem Muskelkraft keine Vorteile bringt. Tai Chi Chuan ist eine innere Kampfkunst.



Der Legende nach gilt als Begründer des Tai Chi Chuan der taoistische Mönch Zhang Sanfeng. Seine Existenz wurde zwar nie belegt, man vermutet jedoch, dass er zwischen dem 10. und dem 13. Jahrhundert gelebt hat. Er wurde inspiriert, als er im Wudang Gebirge den Kampf zwischen einer Schlange und einem weissen Kranich beobachtete. Daraus entwickelte er die innere Kampfkunst.

QIGONGHEALING
6300 ZUG
077 418 32 58
ii@qigonghealing.ch

- 18 LOHAN HÄNDE
- SHAOLIN WAHNAM
- TAICHI CHUAN
- QIGONG
- ZEN

INDIVIDUALS

BUSINESSES

KONTAKT

Qigong (Chi Kung)

Qigong ist die hohe Kunst, die Lebensenergie oder das Qi (Chi) zu generieren. Diese Energie ist die Essenz für die Gesundheit, Langlebigkeit, Vitalität und Spiritualität. Die drei Ebenen des Qigong sind: Form, Energie und Geist. Das gesamte System, Körper-Energie-Geist wird durch die Praxis des hohen Qigong harmonisiert und in Gleichklang gebracht.



Irene unterrichtet 18 Lohan Hände. Es sind die Formen, die der grosse Bodhidharma, der erste Patriarch des Zen im Shaolin Kloster im 6. Jahrhundert unterrichtete. Sie lernen nicht nur die Formen, sondern Sie erfahren die fundamentalen Grundlagen und die Fertigkeiten, welche ihre individuelle Praxis erfüllter und tiefgreifender gestalten. Erfahrene Qigong Studenten sowie Anfänger werden gleichsam profitieren, weil jeder auf seinem eigenen Niveau abgeholt wird.

- 18 LOHAN HÄNDE
- SHAOLIN WAHNAM
- TAICHI CHUAN
- QIGONG
- ZEN

INDIVIDUALS

BUSINESSES

KONTAKT