

wudang dao

yürgen oster

Berlin 07/08 Oktober

Taijiquan

**Sanfeng
Shisan Shi (13er)**



**Doppeltes Glück
Spätsommer 2017**

Die 13er Form gilt als die Ursprungsform der Sanfeng Tradition, die sich auf den Begründer Zhang San Feng bezieht. Dreizehn bezieht sich hier nicht auf die Zahl der Bilder, wie es bei anderen Formen üblich ist. In dem Sinne besteht die Form aus 62 einzelnen Bewegungen.

Vollkommene Entspannung des äußeren Körpers erzeugt Weichheit, das von klarem Geist geführte Qi erzeugt innere Festigkeit.

Vorkenntnisse in Taijiquan sind erwünscht.

Zeiten:
Sa&So jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr incl Pause
Beitrag Seminar 175 €, einzelner Tag 95 €

Weitere Informationen zu dem Seminar und Anmeldung per email: berlin@wudang-dao.com



Literaturempfehlung:
Tai Ji Quan - Das Dao der Bewegung