球

# Yang-Stil Taiji-Ball

## Meisterin Lijuan Yang

## 10. – 11.06.2017, Erfurt

Taiji-Ball ist eine klassische Übungsform von Taijiquan. Es gibt auch einige einzelne Übungen / Praxis mit dem Ball bei Yang-Stil Taijiquan. Nun hat Meisterin LiJuan Yang die wenigen bekannten Übungen durch ihre eigenen Kreationen ergänzt und systematisch überarbeitet. Dabei hat sie die Grundprinzipien des Yang-Stil Taijiquan, die Theorie von Yin und Yang sowie BaGua (Acht Trigramme) und der Ganzheitlichkeit des Meridiansystems herangezogen.

So wird die von ihr neu komponierte Form des Yang-Stil Taiji-Balls kompakter und nachvollziehbarer in ihren Bewegungen. Auf dieser Weise wird die Schulung der Taijiquan-Grundtechniken wie die acht Handbewe-gungen (BaMen) und die Grundschritte (WuBu) ermöglicht zugleich die Vorteile des Qigong erfahren. Die Übenden werden anhand der ausgeführten Bewegungen mit dem Taiji-Ball zu einer Einheit verschmolzen und die Essenz (Jing), das Qi und der Geist (Shen) eins werden.

Diese neue Form des Yang-Stil Taiji-Balls können Menschen in jedem Alter erlernen und praktizieren. Unter anderem bewirkt sie gesundheitsfördernd und insbesondere für das Verdauungs-, Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie für den Bewegungsapparat.

---

Anmeldungsformular

- O Ich melde mich hiermit verbindlich für den Kurs Yang-Stil Taiji-Ball in Berlin, 24. – 25.06.2017, an.
- O Ich bin Rentner, Student, Schüler, erwerbssuchend und erhalte 20% Ermäßigung.
- O Ich bin Mitglied von Kolibri Club / **Taiji-Gruppe Erfurt Juncai** und erhalte den Vorteils-Rabatt von 10%.

_____

(Ort, Datum, Unterschrift)

| | |
|---|---|
| **Teilnahmevor-aussetzung:** | Gute Beweglichkeit (Koordinationsfähigkeit) erforderlich! Erfahrungen in anderen Taijiquan-Formen wären von Vorteil! |
| **Kursleiter:** | **YANG, Lijuan**, geb. 1983 in GuangFu, YongNian, China, ist ein Vertreter der 6. Generation des Yang-Stil-Taijiquan. Sie lernte seit ihrer Kindheit bei seinem Vater Meister ZhenHe Yang, Vertreter der 5. Generation des Yang-Stil-Taijiquan, das gesamte System des Yang-Stil-Taijiquan – diverse Faustformen, Waffenformen und Tuishou. Sie hat mehrere Goldmedaillen in Wettkämpfen gewonnen. Sie ist Vize-Direktor des Yang ZhenHe Wushu Institut in Yongnian, ist nationaler Schiedsrichter für Wushu (Kampfkunst), Chef-Trainer für Taijiquan bei Wettkampf-Mannschaft der Kreisstadt Yongnian und bei Yongnian Taijiquan Association in mehreren Ländern. |
| **Kurszeiten:** | Samstag: 09:00-12:30 und 14:30 - 18:00<br>Sonntag: 9:00-13:00 |
| **Kursgebühr:** | **€ 160,-**<br>• Mitglied / Schüler von Kolibri Club / Taiji-Gruppe Juncai erhalten 10% Ermäßigung<br>• Rentner, Student, Schüler / Erwerblose erhalten 20% Ermäßigung |
| **Kursort,** | **Juncai Kampfkunstschule**<br>Käthe-Kollwitz-Str. 38, 99086 Erfurt |
| **Auskunft & Anmeldung:** | **Kolibri Seminare**<br>Heyderstr. 53, 99099 Erfurt<br>E-Mail: ost@kolibriseminare.de / www.kolibriseminare.de |

## Zusatzinfo

Demo-DVD über die Form des Yang-Stil Taiji-Balles von Meisterin Lijuan Yang kann direkt vor Ort erworben werden!

---

*Absender:*

_____
*Name, Vorname*

_____
*Str. Hausnr.*

_____
*PLZ, Ort*

_____
*Tel.Nr.*

_____
*Fax-Nr*

_____
*E-Mail*

*Antwort*

Kolibri Seminare
Heyderstr. 53

99099 Erfurt