

# Chen Taijiquan

## Fortlaufende Wochenkurse

(19.00-21.00 Uhr dienstags):

Canisiushaus  
Augartenstraße 51  
76137 Karlsruhe

## Wochendseminare im Canisiushaus in Karlsruhe. (Augartenstraße 51):

11/12 Januar Sa. Laojia Yilu So. Schwertform  
14/15 März Sa. Laojia Yilu So. Laojia Erlu

samstags 14:00 bis 19:00 Uhr  
sonntags 10:30 bis 16:00 Uhr

## Taiji-Freizeit:

25.10.2020 – 30.10.2020  
Turnerjugendheim Annweiler  
Info unter [www.physio-taiji.de/freizeit](http://www.physio-taiji.de/freizeit)

## Meister Chen Ziqiang:

27.03.2020 – 29.03.2020

Stehende Säule & Tuishou  
freitags 18:00 bis 21:00 Uhr im Canisiushaus

Anwendung aus der Laojia Erlu  
samstags 14:00 bis 19:00 Uhr im PSK Ettlinger Alle 9

Doppeltstreitkolbenform  
sonntags 10:30 bis 16:00 Uhr im PSK Ettlinger Alle 9



<http://www.wctag.de>



Michael Schaaf  
Ausbilder mit Meistergrad der WCTAG  
20th Generation der Chenfamilie  
Infos unter: [mich-scha@web.de](mailto:mich-scha@web.de)  
[www.physio-taiji.de](http://www.physio-taiji.de)  
Tel 07273/3935

## Was ist Taijiquan ?

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst.

Es dient der Lebenspflege, Gesundheit, dem ganzheitlichen Wachstum (d.h. Entwicklung von Körper und Geist), sowie der Selbstverteidigung.

Es ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der innern Energie QI (Lebensenergie) und geht weit über den körperlichen Fitnessbereich hinaus. Dadurch ist es für Jung und Alt gleichermaßen erfolgreich ausführbar.

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Schönheit und Energie, in denen die Polarität von Ying und Yang (Vereinigung von Gegensätzen) zum Ausdruck gebracht werden.

Taijiquan verbindet Selbstverteidigungsbewegungen mit der Führung der inneren Energie (Quijang) und gilt daher als „innere Kampfkunst“. Es kann durch seine essentielle Philosophie als wirklicher Lebensweg aber auch als Hobby beschritten werden.



## Unterrichtet werden:

Das traditionelle Qigong der Familie CHEN, Reeling Silk.

Stehende Säule

Die 9er Form und 19 Form (Kurzformen)

Die erste Form des alten Rahmens – Laojia Yilu – in dem fortlaufenden Kurs.

Der fortlaufende Kurs ist offen konzipiert, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Laojia Yilu

Ein ewiger Fluss sich ständig ergänzenden Techniken.

Sie verbindet das über Jahrhunderte gereifte Wissen über Qigong mit der Selbstverteidigung.

Aus der Ruhe kommt die Kraft, äusserstes Yin lässt Yang entstehen,

auf Weichheit folgt Härte, welche in ihrer Elastizität wieder ins Gegenteil zerfließt.

少林功夫