

# Wudang Sanfeng

## Intensivtraining Taijiquan

ganz im Zeichen der Mönche vom Wudang Shan

Samstag 8. und Sonntag 9. Juni 2024

Zwei Tage versinken wir in die Trainingsdisziplin und –praxis der Mönche vom Wudang Shan und lernen die Einsteigerform (Wudang-Sanfeng 18-Shi) im Gruppen- und Einzelunterricht.

### Kursleiter:

**Stephan Indermühle**, Wudang-Sanfeng Taijiquan-  
Lehrer nach Meister Zhong Xueyong

### Trainingsort:

Kirchgemeindehaus **Seengen** (AG),  
Schulstrasse 12a, 5707 Seengen

### Anmeldung:

direkt per E-Mail unter [stephan@wudang-gong.ch](mailto:stephan@wudang-gong.ch)

### Trainingszeiten:

Jeweils 09:00 bis 12:00 & 14:00 bis 17:00 Uhr

### Kosten:

**CHF 270.00** für 12h Training

Versicherung ist Sache der Teilnehmer, eine Rücktrittsversicherung wird empfohlen

### Training:

Die täglichen Trainings (6 Stunden) werden wie folgt gestaltet:

- \_ Aufwärmübungen und Qi wecken
- \_ Grundlagentraining (Seidenfaden- und Schrittübungen / Wolkenhände und Taiji Bu)
- \_ Gemeinsames Training der Form in der Gruppe
- \_ Einzelkorrekturen an Form und Haltung
- \_ Je nach Möglichkeit Tui Shou / Push Hands

