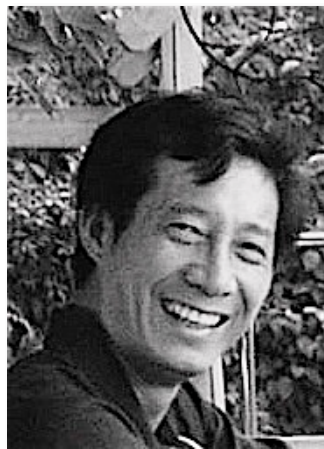


Mo - Do	
09:00h-10:00h	Privatstunde bei Herrn Su nach Vereinbarung vor Ort oder durch Direktreservierung
10:00h-10:30h	Wasserwellen-Qigong
10:30h-11:30h	Wudang Qigong
11:45h-12:45h	Liu He Ba Fa
Pause von 12:45h-15:30h	
14:15h-15:15h	Privatstunde bei Herrn Su nach Vereinbarung vor Ort oder durch Direktreservierung
15:30h-16:30h	Chan Si Gong/Silk Reeling
17:00h-18:00h	13 Techniken des Tai Chi
18:00h-19:30h	Pushing Hands

Fr / Sa		
09:00h-10:00h	Privatstunde bei Herrn Su	
10:00h-13:00h	Chen Stil 13er-Kurzform	
Pause von 13h-15:30h		
14:15h-15:15h	Privatstunde bei Herrn Su	
15:30h-19:30h	Xin Yi Liu He Ba Fa - F-Kurs -	Abschluss Gala - Ende offen -

Um eine Bewegung zu verstehen, musst du sie 10.000 Mal üben. Das nennt man „die Schule der zehntausend Wiederholungen“.



**SU, Hua Xiang** aus Guangzhou, China, ist amtierender Vizepräsident der Guangzhou Tai Chi Association und Ehrenvorsitzender des Hongkonger Chen Stil Tai Chi Chuan Forschungsinstituts. Bereits in sehr jungen Jahren erlernte er verschiedenste Kampfkünste bei namhaften Meistern. Während seiner langen Karriere als Lehrer für Tai Chi Chuan hat er viele Preise gewonnen, darunter 1982 den ersten Platz beim jährlichen Tai Chi Wettbewerb in Guangzhou. Herr Su unterrichtet Chen- und Yang-Stil, ist Ausbilder von

Xin Yi Liu He Ba Fa Quan und eine Kapazität in Pushhands. Seine Artikel "Tai Ji Quan in Europa" und "Verbreiten der Liu He Ba Fa Quan nach Europa" wurden in der Zeitschrift "Shang Hai Wu Shu" veröffentlicht. In Deutschland hat er Bücher geschrieben und Videos zu Chen Stil Tai Ji Quan 38 und Xin Yi Liu He Ba Fa Quan produziert. Herr Su hat viele lokale und ausländische Tai Chi Chuan Lehrer ausgebildet. Seit 2006 ist er im chinesischen Wushu Elite-Verzeichnis gelistet.



#### Veranstaltungsorte:

- Bochumer Vitalzentrum  
Herner Str. 92  
44791 Bochum
- IAG Bochum  
Herner Str. 88  
44791 Bochum
- Stadtpark Bochum

#### Anmeldung und Info:

- Büro: Andrea Hoffmann  
Castroper Hellweg 642  
44805 Bochum
- Tel.: 0234 583333
- Email: [info@bochumer-rueckenschule.de](mailto:info@bochumer-rueckenschule.de)

**Qigong  
Tai Chi  
Wushu**



**Sommer  
Akademie**  
für alternative Heilverfahren  
**BOCHUM**  
23.07- 29.07.  
**2018**



## Wasserwellen Qigong

Das Wasserwellen Qigong ist abgeleitet aus dem Liu He Ba Fa. Die Bewegungen sind leicht, fließend und wellenartig, aber auch kräftig und unausweichlich.

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer die 9 Ausdrucksformen dieses Qigong-Systems, entwickelt von Hua Xiang Su, kennen. Die einzelnen Übungen werden mehrfach hintereinander ausgeführt und dann als Übungsfolge verbunden.

## Chan Si Gong/Seidenweberübungen

Diese einzigartigen, spiralförmigen Bewegungen, die als Chan Si Gong bekannt sind, lockern die Gelenke und erhöhen die Beweglichkeit. Mit der konsequenten Praxis von Chan Si Gong lernt der Schüler, den Körper und die Gelenke nacheinander zu drehen und sowohl die innere als auch die äußere Bewegung zu harmonisieren. Die Übungen sind besonders rehabilitativ für Menschen, die sich von körperlichen Krankheiten oder Verletzungen erholen. Wenn sich das Potenzial des Körpers für einen natürlichen Fluss herauskristallisiert, entwickelt sich das Chan Si Gong zu einer tief befriedigenden, heilenden und ästhetischen Bewegungskunst.

## Wudang Qigong

Das Wudang Qigong in 18 Bildern wurde bereits vor zwei Jahrzehnten von Meister Su in den Westen gebracht. Die Übungsreihe ist sehr beliebt und wird mit großen Erfolgen auch in gesundheitlichen Bereichen praktiziert. Die verschiedenen Übungen sind: abwechslungsreich, ansprechend und werden fließend und harmonisch ausgeführt. Wudang Qigong ist leicht zu erlernen, kann im Stehen sowie im Sitzen ausgeführt werden, und ist daher für Menschen jeden Alters geeignet und zu empfehlen.

## Pushing Hands - schiebende Hände

Pushing Hands ist eine elementare Zwei-Personen-Aktivität, um realistische Kampfsituationen zu erproben, und die Prinzipien der defensiven und offensiven Bewegung einer Kampfkunst zu trainieren.

Ziel ist es, den Trainingspartner anhand von kontrolliert sanften Methoden zu bewegen, Angriffe weich von sich zu leiten und dadurch den Partner zu kontrollieren.

Es wird gesagt, dass das Schieben von Händen das Tor für Schüler ist, um die kriegerischen Aspekte einer inneren Kampfkunst erfahrbar zu verstehen. Meister Su ist eine Kapazität in Pushhands.

## Liu He Ba Fa - 15er Kurzform

Liu He Ba Fa wird auch die Königin der inneren Kampfkünste genannt. In den Bewegungen verschmelzen die kreisförmigen Bewegungen des Tai Chi mit den spiralförmigen, schnellen Drehungen des Baqua Zhang und den direkten geraden Attacken des Xing Yi Quan. Für AnfängerInnen ist Liu He Ba Fa ein wahrer Schatz, denn es heißt, dass diese wie kaum eine andere der vielfältigen chinesischen Gesundheits- und Bewegungskünste den ganzen Körper gleichermaßen kräftigt und geschmeidig macht.

## Chen Stil - 13er Kurzform

Der Chen Stil ist die ursprüngliche Form des Tai Chi und enthält viele Elemente der Selbstverteidigung. Charakteristisch für diesen Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen zu schnellen, explosiven Techniken sowie die sehr ausgeprägten Spiralbewegungen. Der Chen Stil enthält im Vergleich zu einigen anderen Stilen auch noch viele Tritte und Sprünge. Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger interessant, die einen Einblick nehmen möchten, um zu erkennen, was den Chen-Stil ausmacht.

## Die 13 Techniken des Tai Chi

Bei den 13 Techniken handelt es sich um 8 Methoden und 5 Bewegungsrichtungen aus denen Kampfkunstformen zusammengesetzt werden. Das Erlernen dieser Techniken ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg beim Tai Chi. Die 8 Grundtechniken der Handbewegungen, sowie die 5 Grundtechniken der Schritte werden anhand gut nachvollziehbarer Übungssequenzen vermittelt.



Kurse	Dauer	Preis
Wasserwellen Qigong	4 x 30 Min.	30,00 Euro
Wudang Qigong	4 X 60 Min.	60,00 Euro
Liu He Ba Fa 15er Kurzform	4 X 60 Min.	60,00 Euro
Chan Si Gong	4 X 60 Min.	60,00 Euro
13 Techniken des Tai Chi	4 X 60 Min.	60,00 Euro
Pushing Hands	4 X 90 Min.	90,00 Euro
Chen Stil 13er Kurzform	6 x 60 Min.	90,00 Euro
Xin Yi Liu He Ba Fa F-Kurs	4 X 60 Min.	60,00 Euro

**Gesamtpaket** (Teilnahme an allen Kursen)

330,00 Euro

### Privatstunden

Den Preis für eine Privatstunde bei Herrn Su können Sie nach eigenem Ermessen am Ende der Stunde entrichten.

**Es gibt keinen Ersatz für das Training. Man kann die beste Ausbildung in der Welt haben, doch ohne Übung sind alle Wörter und Theorien verloren.**