

SKK
Angebot



Meditation und Kampfkunst



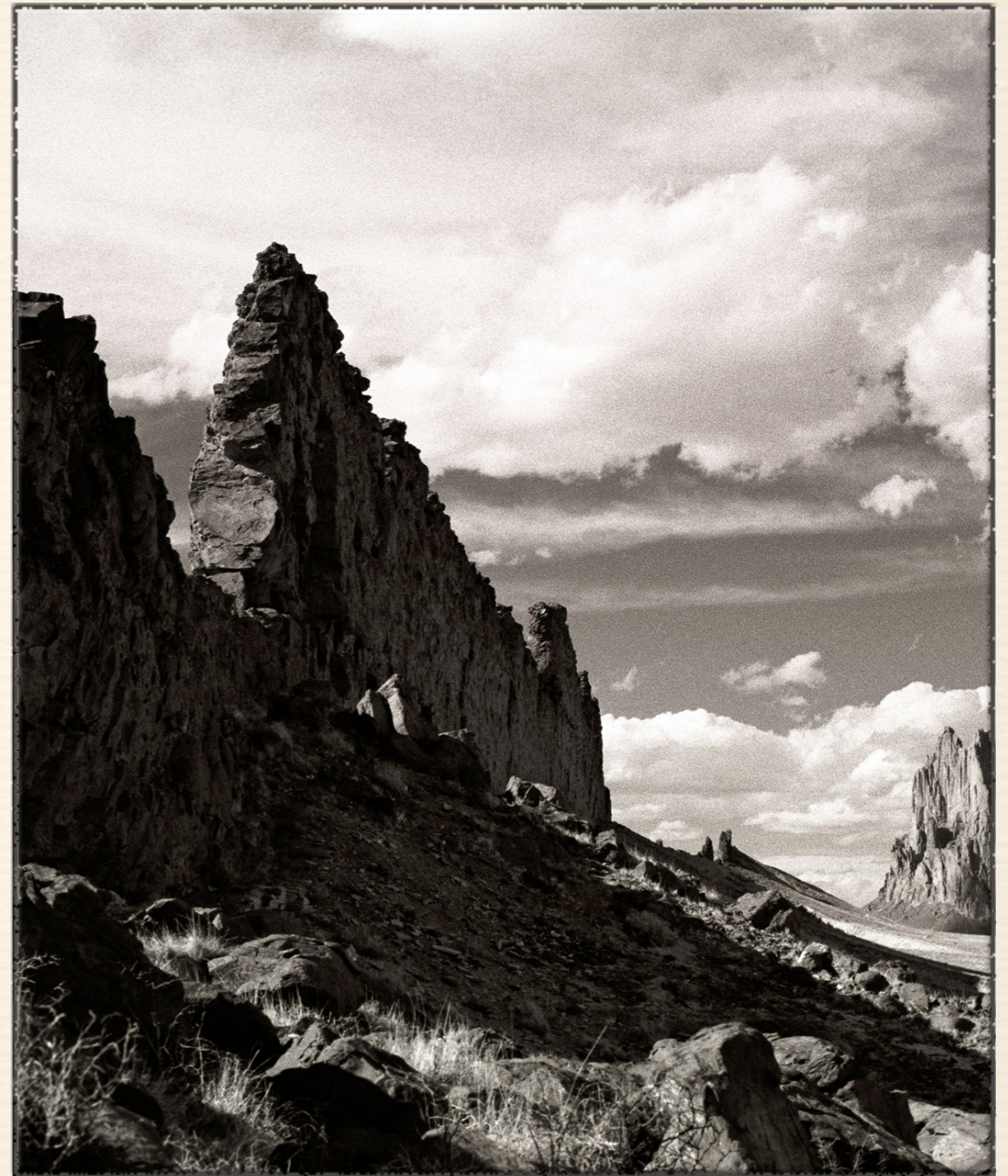
Daoistische Meditation

Nei Gong - "Innere Arbeit"

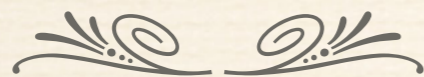
Daoistische Meditation

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

- ❖ Atemkontrolle. Das Verlangsamen der Atmung auf einen Atmemzyklus pro Minute.
- ❖ Yin und Yang unterscheiden lernen.
- ❖ Harmonie der Vier Jahreszeiten. "Si Xiang".
- ❖ Yang sammeln.
- ❖ Yin verstehen.
- ❖ Yin und Yang trennen lernen.
- ❖ Yin und Yang zusammenbringen um Qi zu erzeugen.
- ❖ "Shen" erkennen. Das denkende Herz und der fühlende Geist.



Taiji

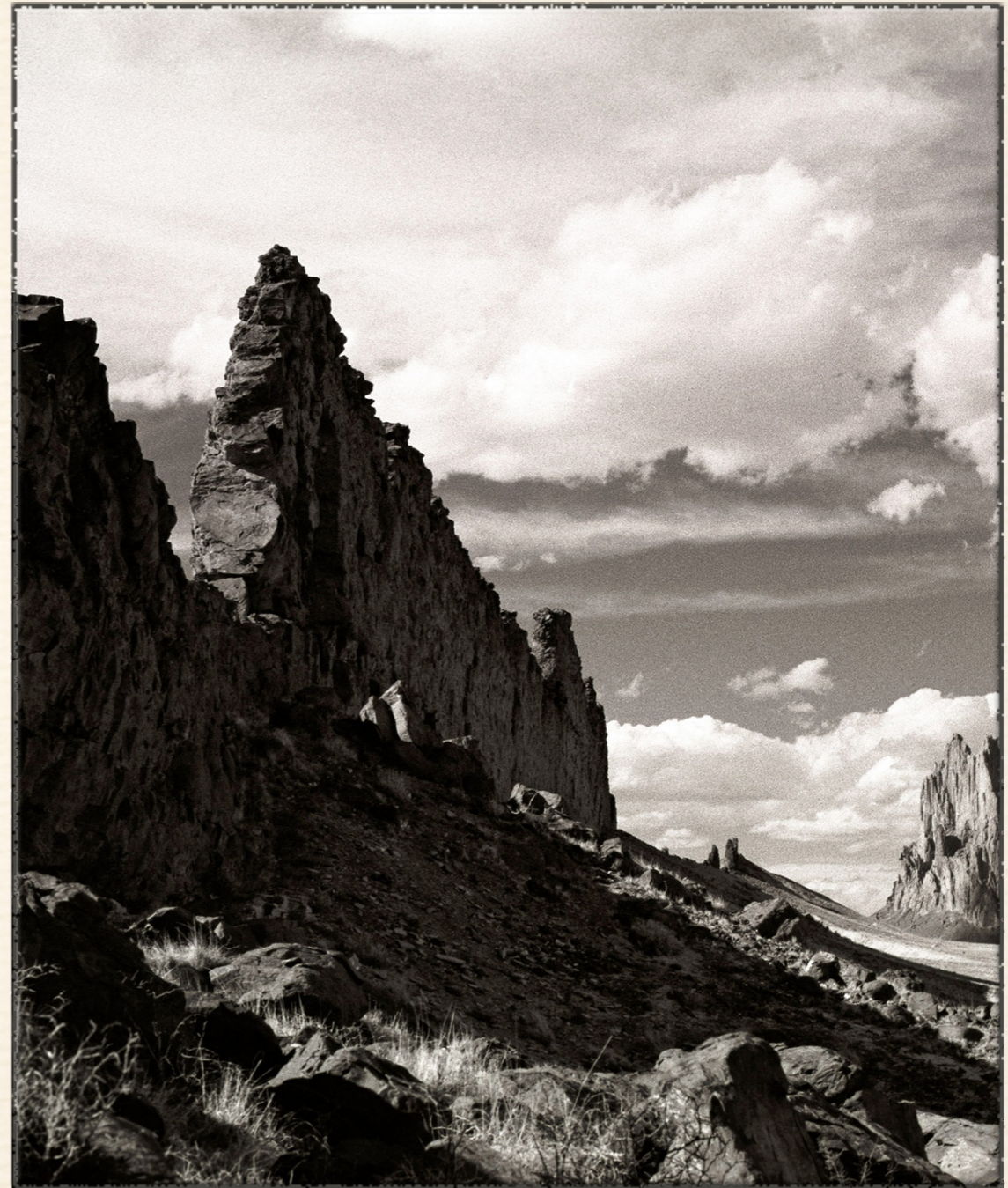


*Taijiquan ist die Kunst des Kämpfens
unter Berücksichtigung der Prinzipien
von Yin und Yang.*

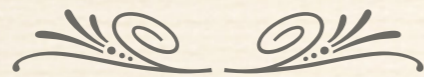


Taiji

- ❖ Taijiquan bedeutet Form des Taiji. Taiji übersetzt sich: "Großer Pol".
- ❖ Der "Große Pol" ist die "Eins" in der Daoistischen Nummerologie. Er beschreibt das eine Qi; das die Ursache von alle ist.
- ❖ Die "Zwei" sind: Yin und Yang.
- ❖ Da das eine Qi sich nicht beschreiben lässt, verfolgt das Taiji die Untersuchung der zwei Pole Yin und Yang, um das eine Qi zu erkennen!



Bagua

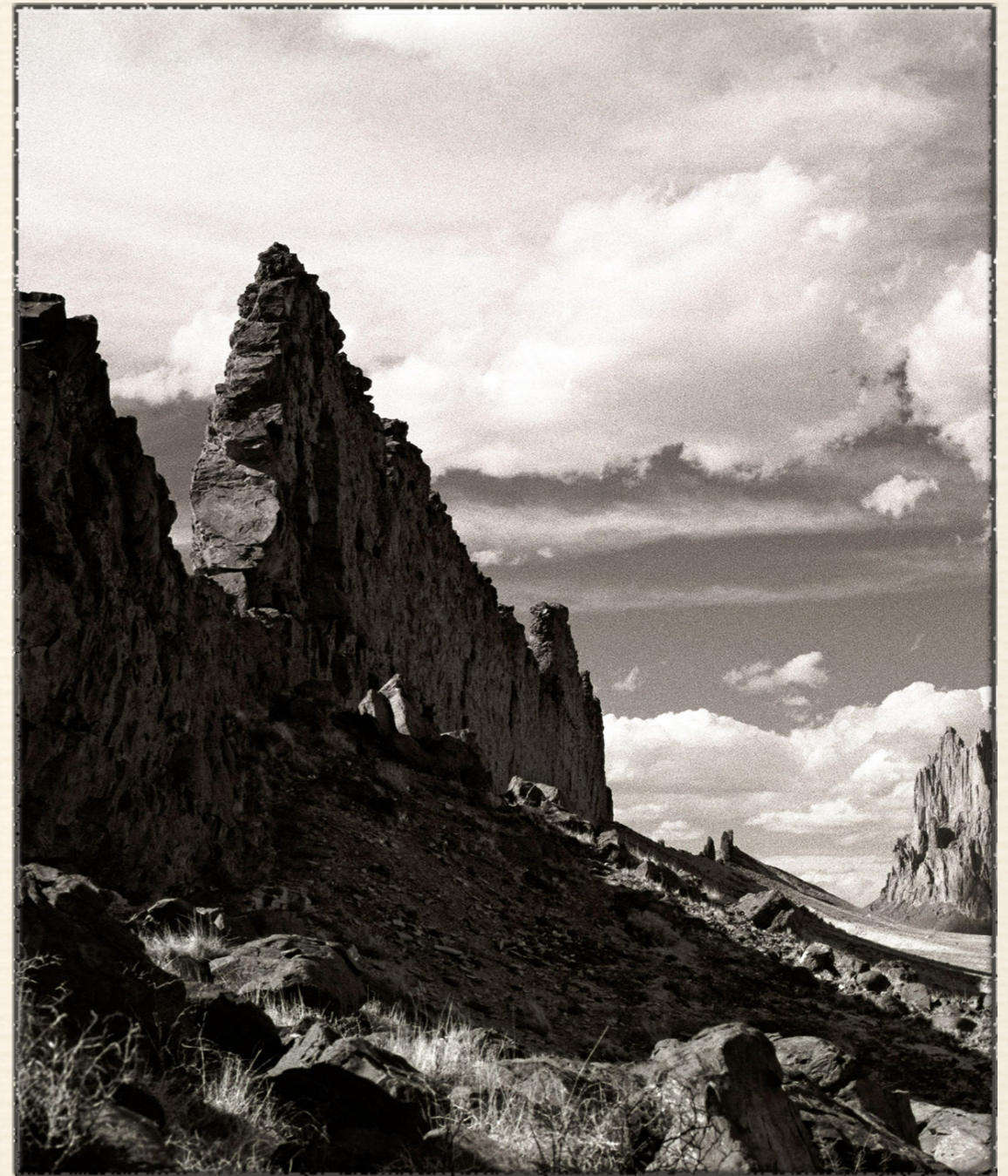


*Das Baguazhang entspringt der
klösterlichen Tradition um den Brunnen
schreitend zu meditieren!
Es ist die Handflächenform zu den
kosmischen Acht Prinzipien.*



Baguazhang

- ❖ Bagua sind acht Symbole:
"Donner, Feuer, See, Himmel,
Wind, Wasser, Berg und Erde".
- ❖ Durch ihre Anordnung wird
der ewige Wandel der Welt
und des Kosmos beschrieben.
- ❖ Die Handflächenform der acht
Symbole verbindet die
Kampfkunst direkt mit den
Kosmischen Gesetzen des
Wandels; von Leben und Tod.



*Weitere Informationen über die angebotenen Kampfkünste
finden Sie auch unter:*

www.programmimpark.de

*Über Ausbildung, Kurse und Lehrgänge informieren Sie sich
unter:*

www.skk-Nippes.de

Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch am Telefon:

0221 - 27 61 26 88

Montag bis Freitag 8.00 - 20.00 Uhr