



# Intensiv-Seminar

## Die Siu Nim Tau Gesundheitsform

**Sonntag, 27. April 2014**

**Ort:** WT - Schule Limburg, Eschhöfer Weg 14, 65549 Limburg

**Zeit:** 13 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

**Kosten:** 50 € / Person

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse der WT Siu Nim Tau Form

**Referent/ Anmeldung:** Matthias Ludwig, Anmeldung gerne Mobil unter Tel. 0177/2921368  
oder per Mail an [matthias-lud@web.de](mailto:matthias-lud@web.de) bis zum 23.04.2014

### Inhalt:

Die Gesundheits- Siu Nim Tau (Gesundheits-SNT) ist die klassische Gesundheitsform des Wing Tsun. Großmeister Leung Ting hat diese alte Chi-Kung Form Mitte der neunziger Jahre wieder in den klassischen Wing Tsun Unterricht eingebaut. Jedem Wing Tsun Praktiker sollte damit die Möglichkeit gegeben werden, durch diese Form nach einem intensiven Training oder auch nach einem angespannten Arbeitstag, wieder Energie zu tanken und gleichzeitig körperlich und mental zu entspannen.

Wie der Name schon sagt, wirkt sich diese Form sehr positive auf die Gesundheit des Praktizierenden aus. Die Gesundheit-SNT, die Chi-Kung Form im Wing Tsun, fördert durch ihre spezielle Art der Ausführung die Gesundheit. Die Form vereint die klassischen Bewegungselemente der Siu Nim Tau gekoppelt mit Atemübungen, Visualisierungen und Dehnungselementen unter dem Gesichtspunkt eines meditativen Übungscharakters.

Durch das regelmäßige Praktizieren erfährt der Übende die positiven Effekte und fühlt sich Energiegeladen und voller Kraft bei gleichzeitiger körperlich und geistig Entspannung.

**In diesem Seminar wird die klassische Gesundheits-SNT vermittelt.**

### Weitere Inhalte:

- Grundlagen des Chi-Kung
- Einfache Übungen um das Chi zu spüren
- Energiemanagement
- Der IRAS und dessen Bedeutung im Chi-Kung
- Die drei Phasen der Gesundheitsform
- Die Erläuterung und Bedeutung der einzelnen Sätze der Gesundheitsform
- Die verschiedenen Steigerungsgrade um die Form zu perfektionieren
- Die Dehn- und Mobilisationsübungen im 4. Satz
- Mentale Entspannung
- etc.

**Entdecken Sie die Gesundheits - Siu Nim Tau für sich. Gesund durch Chi-Kung!**