

Fortlaufende Kurse an der Wushan-Akademie Aachen

Qigong

Wir bieten Ihnen drei fortlaufende Qigonggruppen an, in welchen das breite Spektrum verschiedener Qigongstile angeboten wird. Die ideale Gesundheitsvorbeugung, unter fachkundiger Anleitung, welche zudem wohltut und Spaß macht!
Suchen Sie sich die für Sie interessanteste Gruppe aus und besuchen Sie uns zum **kostenlosen Schnuppertraining (Anfrage unter 0241-41227090)!**

Morgen-Qigong

Starten Sie entspannt und vitalisiert in einen neuen Tag mit unserer Morgengruppe Qigong und genießen Sie ein angenehmes und tiefes Körpergefühl, welches Sie durch den Tag begleiten wird!

Übungszeiten:
freitags, 9.00 - 10.15 Uhr
Leitung: Dr. Eva M. Neumann



Qigong zum Wochenausklang

Erholen Sie sich nach einer anstrengenden Woche in unserem fortlaufenden Qigongkurs zum Freitagabend, in welchem Sie unter fachkundiger Anleitung durch heilsame und wohltuende Qigongübungen geführt und begleitet werden.

Übungszeiten:
freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
Leitung: Dr. Eva M. Neumann



Fit und gesund mit Qigong

Qigong ist nicht nur eine ideale Gesundheitsprävention. Es ist zudem auch eine ganzheitliche Schulung von Körper, Geist und Seele. Entdecken Sie, wie aus einem energetisierten und gestärkten Körper ganz natürlich Vitalität und Fitness entstehen können und diese Vitalität zudem auch noch entspannend sein kann.

Übungszeiten:
mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr
Leitung: Dr. Eva M. Neumann

Taijiquan

In der Vergangenheit war Taijiquan eine überlegene Kampfkunst. In den letzten hundert Jahren jedoch rückte der Aspekt der Gesundheitsförderung zunehmend in den Vordergrund und der kämpferische entsprechend in den Hintergrund. Kern der Praxis ist das Erlernen und Üben einer Form, eines festgelegten Bewegungsablaufes, bestehend aus einzelnen Bildern bzw. Choreographiesequenzen. Aufgrund seiner Eigenarten fördert die Taijiquan-Praxis Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden, unabhängig von Geschlecht und Alter.

Als Anfänger beginnt man mit dem Erlernen der 16er-Kurzform des nördlichen Wu-Stils. Hier wird man mit den „basics“, den ersten Grundregeln des Taijiquan vertraut und konzentriert sich primär auf das Lernen des Formablaufs. Wenn Sie den Ablauf der Kurzform beherrschen und die ersten Grundregeln des Taijiquan umsetzen können, wird es Ihnen möglich, bei Interesse am fortgeschrittenen Training teilzunehmen. Hier wird die Essenz der Form, „Die 13 Grundprinzipien des Taijiquan“ (chin.: peng, lu, ji, an, zhai, lie, jiu, kao), die 37er und 83er Form, Partnerübungen, andere Taijiquan-Formen, sowie die so genannte „innere Arbeit“, das neigong unterrichtet. Werden diese Prinzipien in der Handform erfolgreich umgesetzt, beginnt man mit den Waffenformen, Schwert, Säbel und Stock.

Trainingszeiten Taijiquan:

Anfänger:
montags 18.00 - 19.15 Uhr
u. donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr,
Leitung: Dr. Eva M. Neumann
Kostenloses Probettraining auf
Anfrage unter 0241-41227090



Fortgeschrittene:
dienstags 18.00- 19.15 Uhr u. donnerstags 18.00 - 19.15 Uhr,
Leitung: Paul S. Schwerdt

Zen-Meditation

Erfahren Sie Zen-Lehre und Praxis im Zhulinci/Aachen, im Tempel des Bambushain-Sangha, der der Wushan-Akademie angeschlossen ist, in der Zen-Traditionslinie Maezumi Roshi und Glassman Roshi. Paul Shoju Schwerdt ist Dharmahalter dieser Linie und zur Lehre befähigt.

Zu diesem Zen-Studienangebot gehören regelmäßige Meditationspraxis, ein monatliches Dokusan (Einzelgespräch Schüler/Lehrer), sowie Zeremonien, Vorträge, Studienkreistreffen, Sesshin (Meditationsretreats). Lesen Sie hierzu auch unseren speziellen Flyer des Bambushain-Sanghas oder besuchen Sie die Website des Bambushain-Sanghas (www.bambushain.org).

Meditationszeiten:
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, Mi, 19.30 – 20.30 Uhr und Fr, 19.30 – 20.30 Uhr
Leitung: Paul Shoju Schwerdt, sowie die Jikijitsu des Zhulinci-Tempels

Vereinbaren Sie bei Interesse einen Informationstermin,
Tel. 0241-708093



Kungfu

Der Shanquan-Stil des chinesischen Kungfu ist eine von Paul Shoju Schwerdt entwickelte Synthese verschiedener Kampfkünste, die er selbst erlernte und zu einem System gestaltete. Shanquan basiert auf den traditionellen Stilen des Xingyiquan, Taikiken (Yiquan), des Yong Chun und dem Tantui-Stil. Fitness, Körperbeherrschung, Selbstverteidigung und Geist/Körper-Harmonie in einem Paket - Shanquan-Kungfu!
Schauen Sie einfach mal zum Probettraining rein...
(Ab 12 Jahren)

Trainingszeiten:
Mo 18.00 - 19.15 Uhr und
Do 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung: Paul Shoju Schwerdt und Assistenten



Chinesische Tuschemalerei

Entdecken und erlernen Sie die Kunst der klassischen chinesischen Tuschemalerei in einem fortlaufenden Morgenkurs. Die klassische Tuschemalerei basiert auf den sogenannten „Vier Edlen“, der Darstellung von Bambus, Kirschblüten, Orchidee und Chrysantheme. Die fernöstliche Malerei ist jedoch mehr als Darstellung: Sie ist zugleich ein meditativer Weg, der Weg von Pinsel und Tusche. Beginnen Sie einen Vormittag in der Woche mit kreativer Einkehr, bei einer Tasse Tee und lassen Sie sich berühren von dem Prozess des Malens, von eigenen Bildern der einzigartigen Tuschemalerei.

Leitung:
Paul Shoju Schwerdt

Übungszeiten:
mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr

Kursgebühr:
Euro 56,- mtl.



...und gratis für alle KursteilnehmerInnen:

- Einmal im Monat bieten wir Ihnen kostenlos den fortlaufenden Kurs **„Philosophie im Bambushain“** mit Dr. Eva M. Neumann an.

- **Zen-Meditation** wöchentlich mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr

- Alle 2 Monate findet die **Bambushain-Akademie** mit Paul Shoju Schwerdt statt, in welcher es um die Beantwortung der Fragen zu theoretischen Aspekten und Prinzipien von Qigong, Taijiquan und Kungfu geht.

Akademieleitung

Die Leitung der Akademie trägt Paul Shoji Schwerdt. Jahrgang 1956, Kunst- und Gestalttherapeut (FPI), Kampfkunstlehrer in verschiedenen Disziplinen, betreibt die fernöstlichen Kampfkünste seit rd. 35 Jahren, unterrichtet sie seit 20 Jahren, ist Gastdozent an verschiedenen Hochschulen in Deutschland, Holland und Belgien, studierte Grafik-Design, Visuelle Kommunikation, chinesische Tuschemalerei und Kalligraphie in China, ist seit 1990 ordiniertes Zen-Buddhist (Soto), wurde 2004 von Bernard Glassman Roshi zum Dharmahalter ernannt. P.S. Schwerdt studierte u.a. unter seiner Heiligkeit, dem 12. Gyawang Drukpa und He Nan, dem ehemaligen Abt des Jingci-Tempels (Rinzai).



Er lernte Taijiquan und Qigong unter zahlreichen verschiedenen Meistern in Europa und China, war "closed door-student" (chin.: tudi) des mittlerweile verstorbenen Taijiquan-Meisters Xia Tao/Hangzhou, lernte Taikiken (Yiquan) unter Peter Laauwen Sensei, Xingyiquan unter Chen MeiYong, daoistische Alchemie unter dem daoistischen Meister Xude im Wudang-Gebirge.

In die Kunst des Fengshui wurde er unterwiesen u.a. von Meister Mark Lim/Singapur. Er ist Repräsentant der HWITS für Europa seit 1995, auch in China anerkannter Taijiquan-Lehrer durch den Wushu-Verband der Provinz Zhejiang, Ausbildungsleiter der Wushan International, war mehrere Jahre Direktor und Koordinator des Zen Peacemaker Ordens für Europa und leitet den Bambushain Sangha.

Gelegentlich schreibt er Fachartikel für das Taijiquan&Qigong-Journal zu den Themen Taijiquan und Qigong (siehe u.a. die Sonderausgaben "Taijiquan für Einsteiger" und Qigong für Einsteiger"), und ist Autor der Qigong-Fachbücher "Mit Qigong durch das Jahr" und "Stille ist das Licht des Herzens - Handbuch des Stillen Qigong" - Theseus-Verlag.

"Shoji" ist sein zenbuddhistischer Name mit der Bedeutung "Baum der Erweckung".

Weitere Mitarbeiter/innen der Akademie

Dr. Eva M. Neumann lernte Qigong am Nagal-Institut, später bei der Qigong Yangsheng-Gesellschaft und seit 2 Jahren in Intensivschulung in Qigong, Zen und Taijiquan bei Paul Shoji Schwerdt. Zudem ist sie in der Fachrichtung „Qigong für Frauen“ bei der daoistischen Meisterin Zhou Yi in Ausbildung. An der Wushan-Akademie unterrichtet sie Qigong und Taijiquan und bildet die ersten Semester der Qigong-Ausbildungsgruppen aus.

Alexandre Berger lernt seit über 10 Jahren Shanquan-Kungfu unter Paul S. Schwerdt, absolvierte eine Taijiquan-Ausbildung an der Wushan International Association e.V., lernte weiterhin unter den Meistern Zhu Tiancai und Zhang Youquan Chen-Taijiquan, Changquan unter Großmeister Pang Liangpeng und Xingyiquan unter Cai Haikang. Alexandre Berger unterrichtet Shanquan-Kungfu an der Wushan-Akademie.

Preisinformationen

Monatsbeitrag für einen fortlaufenden Kurs € 46,-, ermäßigt f. Schüler/Studenten, Arbeitssuchende € 38,-

Kostenlos für alle Kursteilnehmer/innen:

- mittwochs Zen-Meditation,
- Kurs "Östliche Weisheitslehren",
- Theoretreffen für alle Stilrichtungen

Kungfu - Qigong - Taijiquan - Zen - Tuschemalerei

WUSHAN
AKADEMIE

WUSHAN
UNIVERSITY

Kursprogramm

WUSHAN -Akademie

WUSHAN-AKADEMIE

Hanbrucher Str. 40 (Innenhof)
D-52064 Aachen

Tel.: 0241-55967659

Mail: info@wushan.net

Besuchen Sie uns im Internet: www.wushan.net

Kungfu - Qigong - Taijiquan - Zen-Meditation - chinesische Tuschemalerei - Seinskultivierung - Seinskultivierung - Selbsterfahrung in Theorie und Praxis

