

Qi Gong

Qi Gong- Langes Leben

Dienstag 17:00 – 18:30
Samstag, 5. April 2008/ 9-16h(+QG-Gruppe)
29./30.März 2008(+QG-Ausbildung VHS Baden)

Qi Gong- Langes Leben für SeniorInnen

Montag 16:30 – 18:00

Qi Gong - Die 8 Brokate

Sonntag, 2.März 2008/ 9-16h(Jians+VHS 5)
Sa. 1.März 2008/ 9-16h(+QG-Ausbildung VHS Baden)

Qi Gong –Die 6 Heilenden Laute

Sonntag, 4.Mai 2008/ 9-16h(Jians+VHS 5) Sa.+So.
26./27.April 2008(+QG-Ausbildung VHS Baden)

Qi Gong – Das Spiel der 5 Tiere

Sonntag, 1.Juni 2008/ 9-16h(Jians+VHS 5)
24./25.Mai.2008(+QG-Ausbildung VHS Baden)

Qi Gong – Yijinjing

28./29.Juni 2008(+QG-Ausbildung VHS Baden)

Dynamische – Qi Gong

Freitag 10:30 – 12:00

Diverse - Qi Gong (Gruppe/So. 14-17h)

16.03./5.04./18.05./15.06.Je. 3.Sonntag+05.04

Qi Gong – Ausbildung

29.-30.03./ 26.+27.04./ 24.+25.05./ 28.+29.06
Jedes 4.Wochenende+1.März; Inkl. 5 x QG

Chinesische Weisheit

TCM Selbstmassage

07./08. Juni 2008

TCM Ernährung

12./13. April 2008

Feng Shui

08./09. März 2008

TCM Vorträge (Je. 1.Wochenende)

01./02. März 2008

05./06. April 2008

03./04. Mai 2008

31.Mai /01. Juni 2008

Chinesische Tee Kultur (Je. 2.Sonntag)

09.03./ 13.04./ 11.05./ 08.06. 2008, 14-17h

(Tai Chi 8 Formen)

Montag 09:00 - 10:30

Donnerstag 17:00 – 18:30

22./23. Feb. 2008(+VHS Baden)

Stufe 2 – Anfänger

(A/AV – 24 Formen 1. Teil)

Montag 10:30 – 12:00

Montag 18:00 – 19:30

Samstag, 16. Feb. 2008/ 9-16h

07./08. Juni. 2008

Stufe 3 – Anfänger mit Vorkenntnissen

(AV/LF – 24 Formen 2. Teil)

Mittwoch 10:30 – 12:00

Mittwoch 20:00 – 21:30

Stufe 4 – Fortgeschrittene

(LF/F – 42 Formen 1. Teil)

Montag 19:30 – 21:00

Mittwoch 09:00 – 10:30

Sonntag, 17. Feb. 2008/ 9-16h

Stufe 5 – weit Fortgeschrittene

(F/W/F – 42 Formen 2. Teil)

Nur als Folgekurs buchbar

Mittwoch 17:00 – 18:30

Stufe 6 – Perfektion 42 Formen

Dienstag 18:30 – 20:00

Tai Chi Meisterklasse

Dienstag 20:00 – 21:30

(Tai Chi Schwert / Fächer)

Donnerstag 18:30 – 21:30

(Tai Chi Schwert / Fächer / Säbel)

Tai Chi Schwert

Mittwoch 18:30 – 20:00

08./09. März 2008(+VHS Baden)

16.März 2008(Gruppe-Übungen/So. 9-12h)

Tai Chi Fächer

Samstag, 03. Mai 2008/ 9-16h

18.Mai 2008(Gruppe-Übungen/So. 9-12h)

Tai Chi Säbel

Samstag, 31. Mai 2008/ 9-16h

15.Juni 2008(Gruppe-Übungen/So. 9-12h)

JIANS INSTITUT

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung



STUNDENPLAN

Frühjahrssemester März bis Juni 2008

Kurse & Seminare

Jians Institut Fiaklerplatz 7, A-1030 Wien
Tel./Fax:01/7141136; Handy:0699/19284542
www.jians-institut.at info@jians-institut.at



Tai Chi

Stufe 1 – Tai Chi zum Kennenlernen



Univ.Doz. Jian LI

Tai Chi - Qi Gong Meister,
Bewegungspädagoge,
Tanzchoreograf,
Geboren in Peking, Studium
an der Kunstakademie,
Universität Peking,
dann Solotänzer auf
chinesischen Bühnen und
Vortragender an verschiedenen
Hochschulen, Universitäts
Dozent am Institut für
Tanz und Bewegungserziehung
an der Universität Peking,
Autor wissenschaftlicher
Werke über
Bewegungspädagogik,
Seit 1991 in Österreich
und Deutschland
als Künstler und Lehrer tätig

Tai Chi

Tai Chi ist „Meditation in Bewegung.“

Genauso wie bei Qi Gong wird auch bei Tai Chi unsere
innere Energie, das Qi, geweckt und gestärkt. Frei und
ungehindert fließt es auf seinem Weg durch unsere
Meridiane und Organe, der beste Weg zur Erhaltung Ihrer
Gesundheit.

Beim Tai Chi Chuan wird Qi „nach außen abgegeben“, ein
gutes Mittel gegen Stress und Hektik. Nach einer Tai Chi-
Übung sehen Sie die Welt des Alltags schon viel
gelassener.

Tai Chi hilft Ihnen, sich in den Zustand innerer und
äußerer Ruhe zu versetzen.

Gut geeignet ist Tai Chi auch als Ausgleich zu sportlichen
Aktivitäten einerseits und zur Erhaltung der Gelenkigkeit
andererseits.

Tai Chi ist eine längere Bewegungsabfolge, ähnlich einem
ritualisierten „Kampf“ in Zeitlupe (daher auch die alte
Bezeichnung „Schattenboxen“).

In Jians Institut beginnen Sie Ihren Tai Chi-Weg mit den
einfachen „8 Formen“ (8 Übungen).
Dann folgt „24 Formen“ und „42 Formen“.

Die Tai Chi-Waffen-Formen „Tai Chi Schwert“, „Tai Chi
Fächer“ und „Tai Chi Säbel“ verknüpfen schnelle Kraft
mit langsamen harmonischen Bewegungen.

Tai Chi ist der sanfte Weg zu Ihrem inneren Gleichgewicht!

Tai Chi zum Kennenlernen - 8 Formen

Ideal für Tai Chi Neueinsteiger
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mit diesen ausgewählten einfachen Tai Chi-Figuren starten
Sie in die Welt Ihrer Entspannung und fließenden
Lebensenergie. Ausgewählt wurden die Übungen vom
Pekinger Wushu-Komitee.

Tai Chi - 24 Formen

Der Tai Chi -Klassiker

Für Tai Chi Neueinsteiger

Ideal für alle, die nach den „8 Formen“
weiterlernen möchten, aber auch für Neueinsteiger, die
intensiver trainieren wollen.

24 Übungen bilden einen „Tanz“ oder „Kampf“
in Zeitlupe – eine wirkungsvolle Methode
gegen die Hektik des Alltags.

Tai Chi - 42 Formen Teil 1 und Teil 2

Leichtigkeit und Kraft in einer Tai Chi -Form

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen

In dieser Form werden fließende langsame Bewegungen
und energiegeladene schnelle
Fauststöße bzw. Bein-Kicks kombiniert.
So wie auch das Leben Sanftheit und Härte gleichermaßen
braucht.

Tai Chi - Schwert

Eine Königsdisziplin des Tai Chi

Nur für Tai Chi -Köner

Die Energie der Erde und des Himmels sammelt sich im
Körper des Übenden und bündelt sich im Schwert. Der
Geist führt den Körper, der Körper führt das Schwert.

Tai Chi - Fächer

Ästhetik und Kraft

Nur für Tai Chi -Köner

das sind die Merkmale von Tai Chi Fächer. Im alten China
war der Fächer ein Kampfinstrument. In diesem Geiste
verbindet
Tai Chi Fächer harmonische Weichheit mit
energiegeladener Kraft.

Tai Chi - Säbel

Die schnellste Tai Chi Form

Nur für Tai Chi -Köner

Tai Chi Säbel ähnelt dem Chen-Stil, der Tai Chi als Kampf
betrachtet. Er ist dem männlichen Yang zugeordnet.

JIANS INSTITUT

Im Herbst 2003 hat
JIANS INSTITUT,
ein Zentrum für chinesische
Kultur, Gesundheit
und Bewegung
am Fiaklerplatz in Wien 3.
eröffnet. (im ehemaligen
Tanzzentrum der Stadt Wien).
In seinem Institut finden
laufend Kurse, sowie
Wochenendseminare
statt.Nähere Information
finden Sie unter:
www.jians-institut.at



