



DA CHENG CHUAN
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst

Online-Workshop Ba Duan Jin mit Dr. Jürgen Baier

04. Juli 2020



Ba Duan Jin

Ba Duan Jin – die "Acht Brokatfäden" – sind eine klassische chinesische Art von Fitness-Übung mit einer sehr langen Tradition. Ähnliche Darstellungen der Übungsformen finden sich bereits auf einem historischen Seidenbanner aus der Han-Dynastie, von ca. 206 v Chr.

Heute werden die Ba Duan Jin in den Bereichen Sport, Kampfkunst, Gesundheitserhaltung, Krankengymnastik, Rückentraining sowie Qi Gong in verschiedenen Varianten praktiziert.

Ihr regelmäßiges Üben steigert die Sauerstoffversorgung im Körper, stimuliert die Meridiane und den Chi-Fluss, dient der Stärkung bestimmter Organe und trainiert dabei den ganzen Körper.

Die in unserer Schule praktizierten „8 Brokat-Übungen“ – nach Meister Lam Kam Chuen – können in ihrer Intensität beliebig dem eigenen Leistungsstand angepasst werden und eignen sich somit für alle Trainierenden, unabhängig von Alter oder Fitness.



DA CHENG CHUAN
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst

Online-Workshop Ba Duan Jin mit Dr. Jürgen Baier

04. Juli 2020

Unser Online-Workshop mit Dr. Jürgen Baier bietet Einsteiger/innen und Fortgeschrittenen die Grundlagen für ein eigenständiges Üben und Vertiefen der Ba Duan Jin.

Mach mit und lass Dich inspirieren,
spüre selbst die vitalisierenden Eigenschaften der Ba Duan Jin...

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Workshop-Zeiten

Samstag, 04. Juli 2020 10.00 – 14.45 Uhr

*Pausen nach Bedarf,
14:30 Uhr bis 14:45 Uhr Fragen & Antworten*

Veranstalter & Kontakt

Da Cheng Chuan – Schule für inneres Kung Fu
Löbleinstraße 44 | 90409 Nürnberg

*Tel: 0179 – 20 18 590
Mail: info@da-cheng-chuan.de*

www.da-cheng-chuan.de

Ort

Online-Training über Video-Konferenz mit Zoom

Anmeldung

*Anmeldung bitte bis **01. Juli 2020**
per E-Mail mit Vor- & Nachname an
info@da-cheng-chuan.de senden.*

Workshop- Gebühr

20,00 Euro, bitte vorab per Überweisung

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Dr J Baier
IBAN: DE47 7606 0618 0103 0825 71
BIC: GENODEF1N02 | VR-Bank Nürnberg



Basis & Weg innerer Kampfkunst

Online-Workshop Ba Duan Jin mit Dr. Jürgen Baier

04. Juli 2020

UNSER TRAINING MIT ZOOM

Allgemeine Infos:

Wir bieten das Training über eine Video-Konferenz mit der **Software ZOOM** an.

Trainingsbeginn ist um **10.00 Uhr**

Bitte versucht, Euch bereits 15 Minuten vorher anzumelden, so dass wir pünktlich starten können.

Die Teilnahme ist ganz einfach:

1: Ihr benötigt einen Laptop (empfohlen, wegen des größeren Bildschirms) aber auch ein Tablet bzw. Smart-Phone funktionieren gut.

2: Die Software von ZOOM frühzeitig installieren und schon kann es losgehen.

3: Am 02. Juli 2020 versenden wir an Dich per E-Mail die benötigte Zugangs-ID.

4: Platziert das Gerät so, dass es einen sicheren Stand hat, Ihr den Monitor gut sehen könnt und auch Ihr gut gesehen werdet – dann könnt Ihr auch eventuelle Korrekturen von Jürgen erhalten.

5: Bitte achtet darauf, dass Euer Gerät aufgeladen ist und auch eine Stromverbindung hat. (Achtung Kabelsalat: Handys können auch auf den Kopf gestellt werden.)

Ihr müsst für den Zugang zum Training keine Benutzerdaten eingeben oder ein Konto eröffnen. Einfach nur teilnehmen...



Basis & Weg innerer Kampfkunst

Online-Workshop Ba Duan Jin mit Dr. Jürgen Baier

04. Juli 2020

Download der ZOOM-Software:

https://zoom.us/download#client_4meeting

Da Cheng Chuan – Schule für inneres Kung Fu

**Alle aktuellen Infos zu uns und unserem Training
findet Ihr auf unserer Website:** <http://da-cheng-chuan.de>

und auf <http://www.facebook.de/DaChengChuan>

Du willst mehr?

Mach mit beim kostenlosen Schnuppertraining:

An jedem 1. Dienstag und jedem 1. Donnerstag im Monat veranstalten wir von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr ein "offenes Training". Mitmachen kann dabei jede(r) – auch ohne Vorkenntnisse im Zhan Zhuang Chi Kung.

Bitte sende uns Deine Anmeldung für das Schnuppertraining per E-Mail mit Vor- und Nachname an: info@da-cheng-chuan.de

Wie geht es weiter?

"Jede(r) Neue vom Schnuppertraining" darf dann natürlich auch weiterhin bei unserem regulären Training – immer dienstags & donnerstags – mitmachen.

**Also los! Training nicht verpassen, unsere Einladungen zum
Schnuppertraining auf „Facebook liken“ und an Familie, Freunde &
Kollegen weitersagen... ;-)**