



DA CHENG CHUAN
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst **Zhan Zhuang Chi Kung & Anwendungen aus dem Choy Lee Fut** mit Dr. Jürgen Baier

am **05. Dezember 2020**



Zhan Zhuang Chi Kung

In unserer Schule praktizieren wir Da Cheng Chuan Kung Fu in der Tradition nach Meister Lam Kam Chuen. Die Basis dieser inneren Kampfkunst ist Zhang Zhuang – Stehen wie ein Baum.

Kampfkunst, Körperstruktur & Kraft

Zentrales Trainingselement im Zhan Zhuang sind Visualisierungen. Über „imaginäre Bälle“ erzeugen wir eine entspannte, aber dennoch kraftvolle Körperstruktur. Andere Bilder entwickeln unsere Schnelligkeit und Schlagkraft.

Choy Lee Fut

Choy Lee Fut ist ein südchinesischer, körperbetonter Kampfkunststil mit langen, runden und schwingenden Techniken.

Der Workshop – Die Kombination

In unserem Workshop zeigt Jürgen Baier Übungen aus dem Zhan Zhuang Chi Kung und mögliche Anwendungen dazu aus dem Choy Lee Fut. Mit der Kombination aus Körperstruktur und Schlagtechniken werden «inneres und äußeres» Kung Fu zusammen gebracht und bieten ein weites Feld für Anwendungen und Körpertraining.



DA CHENG CHUAN
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst
**Zhan Zhuang Chi Kung &
Anwendungen aus dem Choy Lee Fut**
mit Dr. Jürgen Baier

am **05. Dezember 2020**

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

Mach mit und lass Dich inspirieren...

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Workshop-Zeiten

Samstag, 05.12.2020 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 **02. Dezember 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



DA CHENG CHUAN
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst
**Zhan Zhuang Chi Kung &
Anwendungen aus dem Choy Lee Fut**
mit Dr. Jürgen Baier

am **05. Dezember 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 03. Dezember 2020 versenden wir an Dich per E-Mail die
benötigte Zugangs-ID und ein Passwort.**

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

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>