



Tai Chi · Hella Ebel · Liebigstraße 25 · 49074 Osnabrück

## Workshop mit Hella Ebel „Fujian White Crane“ nach Meister Huang Sheng Shyan

**25. September bis 27. September 2020**

**Inhalte: Atemübungen, Form, Partnerarbeit**

White Crane Kung Fu gehört, wie das Tàijíquán, zu den „Inneren Kampfkünsten“. Zentraler Grundsatz im White Crane, wie auch im Tàijíquán, ist das Loslassen und Entspannen. Zudem wird eine intensive Atemtechnik praktiziert, dadurch bekommt der ganze Körper eine bessere Verbindung. Der Körper kräftigt sich, die Atmung vertieft sich. Die Bewegungen der Füße und Beine sind dabei lebhaft und geschmeidig.

Die Techniken des White Crane sind effektiv und werden mit entspannter Dynamik, nicht aber roher Kraft, ausgeführt. Die Entwicklung des White Crane durch eine Frau, die der Legende nach das Verhalten eines Kranichs beobachtete, belegt dies. Dem Vorbild des zierlichen Kranichs gemäß hängt die Wirksamkeit des White Crane Kung Fu nicht von bloßer Körperkraft ab.

Das White Crane System wie es in der Tai Chi Schule vermittelt wird geht, wie auch unser Tàijíquán, auf Meister Huang Sheng Shyan zurück. Huang lernte als 14-Jähriger White Crane bei Meister Xie Zhongxiang. Als Huang später Cheng Man Ching in Taiwan traf und sein Schüler im Tàijíquán wurde, war er bereits ein berühmter Meister des White Crane.

**Dieses Workshop Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Fujian White Crane, wie es von Meister Huang Sheng Shyan praktiziert und vermittelt wurde, kennenlernen und üben wollen.** Auch Teilnehmer aus anderen Kampfkünsten sind willkommen.

Bitte per Mail, Telefon, oder über das Anmeldeformular auf der Homepage anmelden. Danke!

**Ort:** Tai Chi Schule Osnabrück

Anfahrtsbeschreibung unter: [www.hella-ebel-taiji.de/adresse-anfahrt/](http://www.hella-ebel-taiji.de/adresse-anfahrt/)

**Zeiten:**

Freitag 17:30 – 19:30 Uhr

Samstag 10:30 – 12:30; 13:00 – 15:00; 17:00 – 19:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

**Kosten:** 120,- €

**Tai Chi Schule Osnabrück · Hella Ebel**

Lehrerin und Ausbilderin

Liebigstraße 25 · D-49074 Osnabrück · E-Mail [hella@taiji-schule-os.de](mailto:hella@taiji-schule-os.de)

Fon +49-(0)541-4096987 · Mobil +49-(0)152-05115312

[www.hella-ebel-taiji.de](http://www.hella-ebel-taiji.de)