

Trainingsangebot

Persönlichkeitsentwicklung & Kampfkunst

- Yongchunquan/Wing Chun Chuan
- Yiquan
- Zhangbeishu

Angewandte Philosophie

- Bogen (Shejian)
- Schwert (Jianshu)

Meditation

- Qigong & Mental Training
- Yiquan (Yangsheng) & Chan (Zen)

Ausserdem

- NING MUI Fighting Team
- NING MUI Show Team
- NING MUI Coaching
- Ausbildung InstruktorIn/SchulleiterIn

Schulen

Das aktuelle Schulverzeichnis mit den Trainingszeiten finden Sie auf unserer Homepage

Auf Vereinbarung **Privatlektionen, Personal Training** und **Kleingruppen**

Herzlich Willkommen
zum unverbindlichen
Probetraining !

Wir unterstützen das Training
bei Profis der
Gesundheitsförderung:



Swiss Wushu Federation

member of  **swiss**
olympic
association

NING MUI Gongfu



NING MUI Gong Fu Organisation
Zweierstrasse 106
CH-8003 Zürich
Schweiz
☎ +41 79/ 430 99 66

www.ningmui.com

Fitness

Spüren Sie eine markante Verbesserung Ihrer Fitness. Grundlage für mehr Lebensqualität!

Geistige Frische

Fühlen Sie sich ausgeglichen, kraftvoll und konzentriert. Grundlage für optimale Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!

Selbstverteidigung

Erleben Sie ein neues Sicherheitsgefühl dank effizienten Selbstverteidigungstechniken!

Gesundheit

Ausgeglichenheit

Sicherheit



Gongfu (Fähigkeit), auch Kung Fu, Kuoshu oder Wushu genannt, ist der Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkunst-Arten. Die Ursprünge gehen bis in die Yao-Periode, ca. 2800 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurück.

Gongfu beinhaltet die körperliche **und** geistige Auseinandersetzung mit sich selbst. Zuerst wird der Körper geschult, Bewegungen werden koordiniert – die Grundlage für eine effiziente Selbstverteidigung.



Später führt das Studium von *Gongfu* unweigerlich zur philosophischen Auseinandersetzung mit der Kampfkunst. Die durch feste, gegebene Bewegungsabläufe (Formen) und Partnerübungen erzeugten Energien werden nicht nur rein körperlich angewandt, sondern dienen auch der Meditation, gezielten Heiltechniken und der Stärkung des Vertrauens.

Jeder *Gongfu*-Stil umfasst folgende 3 Trainingsaspekte: Formen, Anwendun-



gen, Meditation. Ziel des Trainings ist die Vereinigung dieser drei Bereiche zur Erreichung einer körperlichen und geistigen Harmonie – ‚die eigene Mitte finden‘.

Das Training baut auf der chinesischen Lehre der fünf Elemente auf: Holz (Formen) – Feuer (Techniken) – Erde (Sensibilität) – Metall (Kräftigung) – Wasser (Meditation).

Im *Yongchunquan/Wing Chun Chuan* (Singende Frühlingsfaust) geht es nicht um die Ausübung von Kraft gegen Kraft. Durch gezielte Übungen lernt man, die gegnerische Kraft zum gleichzeitigen Konterangriff zu nutzen, seine Schwachstellen zu schützen und gleichzeitig die des Gegners zu treffen. Zudem werden die Reflexe beträchtlich verbessert. Da alles mehr auf Können und Taktik als auf Kraft beruht, wird es auch einem körperlich unterlegenen Menschen möglich, sich gegen einen viel stärkeren erfolgreich zu verteidigen. Dieser Stil ist daher besonders auch für Frauen und Kinder geeignet.