

## Trainingsmöglichkeiten

### Montag

Wing Chun Chuan	19.00-20.30
Ausdauer & Sparring	20.40-22.00

### Dienstag

Qigong & Yiquan	12.15-13.15
Jugend & Kinder	18.00-19.00
Wing Chun Chuan	19.00-20.30

### Mittwoch

Qigong & Yiquan	18.00-19.00
Zusatz & Kader	19.00-21.00

### Donnerstag

Qigong & Yiquan	12.15-13.15
Chan Meditation	13.15 (20-40')

### Freitag

Jugend & Kinder	18.00-19.00
Wing Chun Chuan	19.00-20.30
Ausdauer & Sparring	20.40-22.00

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 Qigong



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

[www.ningmui.com](http://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!

### ***Selbstvertrauen***

Erleben Sie ein neues Sicherheitsgefühl dank wirkungsvollen Meditations- und Techniken!

**Gesundheit**

**Ausgeglichenheit**

**Sicherheit**



### **Qigong**

Die innere Energie welche beim Ausüben von Gongfu entwickelt und eingesetzt wird, wird beim *Qigong* (Lebensenergie Übung) besonders kultiviert.

Während fünf Jahrtausenden wurde *Qigong* entwickelt. Grundlage ist die chinesische Akupunkturlehre mit dem Prinzip von Yin und Yang – dem stetigen Wandel. Aufgebaut auf Reinigungen, Grundübungen wie Baduanjin (Acht Brokatfäden), Atmungs- und Standübungen sowie



wie einem mentalen Training, wirkt es entspannend und erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

*Qigong* gilt auch als Vorbereitung für höhere Meditations-Techniken. Durch das gelernte Handhaben von Qi werden körperliches und geistiges Wohlbefinden offensichtlich verbessert und die persönliche Ausgeglichenheit gesteigert.

Die Übungen sind mehr als nur eine schematische Abfolge. Sie fordern uns gleich-



zeitig und ganzheitlich auf verschiedenen Ebenen. Diese sind in der Basis auf das Wesentliche reduziert; am Anfang liegt somit das Höchste bereits verborgen.

### **Yiquan und Chan (Zen)**

*Yiquan* (Geistfaust) und *Chan* (Meditation) sind höhere Meditations-Praktiken.

Kombiniert mit Stilen wie *Yongchunquan/Wing Chun Chuan* (Singende Frühlingsfaust) entsteht daraus eine Symbiose, die hinsichtlich ihrer philosophischen und ethischen Werte sowie des gesundheitlichen Nutzens das ‚normale‘ Niveau von Kampfkünsten bei weitem übertrifft.

Dies gilt vor allem in den Bereichen der Gesundheitsförderung, der intellektuellen und geistigen Weiterentwicklung sowie der Entwicklung der inneren Energie. Diese setzt sich zusammen aus Qi (Lebensenergie, Vitalität), Li (körperliche Kraft) und Yi (Vorstellungskraft, Geistesaufmerksamkeit).