

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 Qigong



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!

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).