



www.taichi-bodensee.de

Wu-Taichi Zentrum Bodensee, Schule für Taichi Chuan

Das Wu-Taichi Zentrum wurde 1998 gegründet und dank der stetig wachsenden Schülerzahlen konnte vor zwei Jahren die helle lichtdurchflutete Halle in einem denkmalgeschützten Fabrikgebäude angemietet werden. Sie wurde liebevoll restauriert und nun stehen uns 350 qm Raum zur Verfügung.

Die Leiter und Gründer des Wu-Taichi-Zentrum Bodensee, Ulrich Gössler, Masseur und Chirogymnast, und Gisela Gössler, Physiotherapeutin, studieren das Wu-Taichi Chuan direkt bei Meister Ma Jiangbao, Enkel des Stilbegründers Wu Jianquan. Ergänzt wird die Ausbildung durch Schulungen von Meister Bart Saris, Holland und Dr. Martin Bödicker, Düsseldorf. Ulrich Gössler ist zweiter Vorsitzender des ETWC, der Europäischen Vereinigung für traditionelles Wu-Taichi Chuan e.V.



Ulrich Gössler, Leiter des
Wu-Taichi Zentrum Bodensee



Taichi Chuan in der Tradition der Familie Wu

Taichi Chuan ist die Essenz der chinesischen Kampfkünste. Seine langsamen, fließenden von der Körpermitte ausgehenden Bewegungen sind im Einklang mit der Physiologie und den Regeln der Natur, der Körper wird auf sanfte Weise trainiert.

Durch die gleichmäßig fließenden ohne Unterbrechung ausgeführten Bewegungen stellt sich ein „Meditationseffekt“ ein. Dadurch wird die Atmung ruhig und natürlich. Alle Bewegungen des Taichi Chuans kommen aus der Kampfkunst, dienen in erster Linie der körperlichen und geistigen Gesunderhaltung und erst an zweiter Stelle der Selbstverteidigung. Das Wu-Stil Taichi Chuan wird in der 5. Generation der Wu-Familie von Meister Ma Jiangbao weiter gelehrt und am Wu-Taichi Zentrum nach seinen Vorgaben unterrichtet.



Meister Ma Jiangbao, der Enkel des Wu-Stilbegründers, hält regelmäßige Seminare im Wu-Taichi Zentrum Bodensee



Raum für Konzentration und Entspannung

Die heutige Zeit ist geprägt von Stress, Hektik und Überbelastung. Um dem entgegenzuwirken bietet das Taichi Chuan der Familie Wu den Kursteilnehmern des Wu-Taichi Zentrum ein ganzheitliches Übungssystem.



Tui Shou Partnerübungen, mit
Gisela und Ulrich
Gössler

Taichi Chuan – Harmonie von Bewegung und Atmung

Durch die ausgewogenen Bewegungen und die Konzentration auf das Körpergefühl ermöglicht das Taichi Chuan Haltungskorrekturen und eine tiefe Entspannung. Die Übungen sind sowohl für Jung und Alt geeignet, da sie den Bewegungsapparat und die Muskulatur beeinflussen, die Flexibilität und Gelenkigkeit fördern und sich positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche auswirken.





吳式太極拳

Programm und Kursangebot

Das Training ist in verschiedene Stufen gegliedert, wobei neue Teilnehmer jederzeit einsteigen können. Es bestehen von Montag bis Donnerstag folgende Trainingsangebote:

Basisübungen: Die fünf Vorübungen sind der Einstieg ins Taichi Chuan und die Grundübung für alle Anfänger. Sie vermitteln die Basis an Bewegung und Koordination, welche für die Ausführung der Formen erforderlich ist.

Kindertraining: Seit 2004 besteht eine Kindergruppe, in der der interessierte Nachwuchs sich mit Taichi Chuan vertraut machen kann.

Trainingskurse für Anfänger und Fortgeschrittene: Neueinsteiger haben 5x wöchentlich die Möglichkeit die Basisübungen zu trainieren. Den Fortgeschrittenen stehen ebenfalls Trainingskurse zur Auswahl.



Lange Form (Teil 1 bis Teil 6): besteht aus sechs Teilen mit verschiedenen Schwerpunkten und Charakteristika, die zusammenhängend eine Einheit bilden.

Kurze Form: setzt sich aus den Bewegungen der Langen Form zusammen, hier wurden Wiederholungskomponenten herausgenommen, um bei Bedarf die Form in kürzerer Zeit und auf kleinerem Raum ausführen zu können.

Partnerübungen (Tui Shou oder Push hands): Hier können erworbene Bewegungen, Koordination und das Beibehalten des eigenen Schwerpunktes, in Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken umgesetzt werden.

Säbelform: Sie ist die erste Waffentechnik im Taichi Chuan und steht nach Erlernen der langsamen Form auf dem Programm.

Lanzenform: Sie stellt die nächste Waffentechnik, durch die Größe und Länge der Waffe bedeutet sie eine Herausforderung an Bewegung und Koordination.

Schnelle Form: Vor 1900 gab es nur die Schnelle Form. Diese Kampfform ist in ihrer Originalform erhalten und zeichnet sich durch Geschwindigkeit, Dynamik und Präzision aus.



Regelmäßige Seminare und Workshops

Regelmäßig im Frühjahr besucht uns Meister Ma am Bodensee zu einem 2-tägigen internationalen Treffen. Hier wird in verschiedenen Gruppen unterrichtet sowie ein reger Austausch zwischen Schülern unseres Zentrums und unseren Gästen aus dem In- und Ausland geführt.

Im Herbst findet jährlich das Taichi Chuan Seminar in Italien am Lago Maggiore statt. Hier werden Taichi Chuan Übungen in der Natur mit der Möglichkeit, die herrliche Gegend um den Lago Maggiore kennen zu lernen, verbunden. Das Seminar ist offen für jedermann (Anfänger bis Fortgeschrittene).



Anmeldung und Teilnahme

Wenn Sie an unseren Kursen interessiert sind, rufen Sie einfach an. Sie können unverbindlich an einer Schnupperstunde teilnehmen. Telefon 07556 919217

Zulassung der RVO und Ersatzkassen

Das Wu-Taichi Zentrum besitzt nach Paragraph 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 die Zulassung der RVO und Ersatzkassen. Das Zentrum ist Mitglied im Deutschen Dachverband Qi Gong und Taichi, DDQT, sowie im Taichi- und Qi Gong-Netzwerk.

Firmen-Betreuung für Mitarbeiter & Management

Im Rahmen gesundheitserhaltender sowie motivationssteigernder Maßnahmen für Firmen und Institutionen bieten wir spezielle Kurse an. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



Und so finden Sie uns...

Wu-Taichi Zentrum Bodensee
Daisendorferstraße 4
88690 Uhlhingen-Mühlhofen
Telefon 07556 919217
Telefax 07556 932028

ulrich@taichi-bodensee.de
www.taichi-bodensee.de

