



Wu Wei®

Schule für Tai Chi und Qi Gong

无为

无为

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong  
Inhaber: Jan Leminsky  
Reventlowstraße 35 22605 Hamburg

Tel.: +49-40-855 00 158  
[www.wuweiweb.de](http://www.wuweiweb.de)



Die Wu Wei ist ein Ort der Ruhe mit individueller Betreuung beim Lernen chinesischer Bewegungskunst.

Die Qualität der Ausbildung und Lehrkräfte wird sowohl traditionell (chinesische Meister) als auch modern (Gütesiegel DDQT e.V.) gewährleistet.

Der chinesische Philosoph Laotse schuf den Begriff Wu Wei, der nicht mit einem Wort übersetzt werden kann. Die Bedeutung ist „NICHT gegen die Natur der Dinge zu handeln“.

Tai Chi und Qi Gong  
Regelmäßige Gruppen  
Einzeltraining  
Ausbildung in Tai Chi und Qi Gong



## UNSER PRINZIP

Wu Wei ist in seiner Wirkung wie Wasser, das bei seinem Lauf über die Steine und um die Felsen fließt.

Vom Wasser lernen bedeutet hierbei: „Das Weiche besiegt das Harte“.

Dieses höchste Prinzip in der sanften Kampfkunst hat der Schule in den Elbvororten seinen Namen gegeben.

*Wu Wei*





# TAI CHI

Tai Chi Chuan (Chuan=Hand oder Faust) ist eine alte chinesische Kampfkunst. Mit langsamen, weichen und ineinander fließenden Bewegungen wird eine Choreografie geübt.

In der Wu Wei werden Yang-Stil und Peking-Stil in verschiedenen Leistungsstufen als Choreografie (Form) unterrichtet.

**Kinder - Jugendliche - Erwachsene - Senioren**  
**kleine Gruppen - versch. Leistungsstufen**  
**Einzeltraining - Schulkader - Ausbildung**

无为

# TAI CHI

Tai Chi Chuan (auch Taijiquan in neuer Umschrift) zählt zu den Kampfkünsten und dem großen Kulturerbe Chinas.

Heutzutage wird Tai Chi hauptsächlich wegen seiner gesundheits- und konzentrationsfördernden Wirkung ausgeübt. In der Wu Wei werden diese Ziele mit der Grundchoreografie des Peking-Stils (24 Bilder) erreicht.

Für vertiefte Betrachtungen bietet die Wu Wei ein Tai Chi System an, das aus drei Teilen besteht: Die Basis bildet die traditionelle Tai Chi Chuan Form (Schattenboxen). Säule zwei besteht im Training mit dem Partner (Tui Shou); die dritte Säule beinhaltet das Üben mit Waffen, wie Säbel, Schwert und Fächer.



*„Um Tai Chi Chuan zu verstehen, ist tägliches Training erforderlich, aber die Wirkungskraft von Tai Chi ist bereits bei wöchentlichem Training zu spüren.“*

*Jan Leminsky*





# Qi Gong

Qi Gong stammt aus China und besteht aus den drei Elementen Atmung, Bewegung und Geist.

Kommen diese drei zusammen, werden Körper, Geist und Seele ausgeglichener. Verschiedene Formen der chinesischen Gesundheitsübungen werden unter dem Oberbegriff Qi Gong zusammengefasst.

**Erwachsene - Senioren**

**Einzeltraining - Ausbildung**

**kleine Gruppen**

无为

## QI GONG

Qi Gong ist aus zwei Silben zusammengesetzt: Qi bedeutet übersetzt Lebenskraft und Gong Arbeit. Die Arbeit mit der Lebenskraft wird auch als chinesische Heilgymnastik bezeichnet. Fließende Bewegungen beeinflussen das Qi positiv. Ziel ist die Einheit von Atem-, Bewegungs- und Vorstellungskraft. Der Nutzen besteht in einer Stärkung der Organe, Rücken, Muskulatur und des Immunsystems. Stress wird entgegengewirkt durch einen ausgeglichenen Geist.

Es gibt viele Qi Gong-Arten; in der Wu Wei basiert der Unterricht auf zwei Systemen. Das bewährte und überlieferte Bewegungssystem „Die 8 Brokate“ wird durch die modernen „18 Bewegungen“ ergänzt. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, können aber auch im Sitzen praktiziert werden.



*„Erst wenn der Geist frei von den vielen Gedanken des Alltags ist, kann der größtmögliche Profit daraus gezogen werden, denn der Geist ist es, der das Qi lenkt.“*

*Divyam de Martin-Sommerfeldt*



## LEHRER & AUSBILDER



*Jan Leminsky  
(Inhaber)*



*Divyam de Martin-Sommerfeldt  
(Kooperationspartner)*

Jan Leminsky (Lehrer und Ausbilder für Tai Chi Chuan)

Jahrgang 1965, hat eine kaufmännische Ausbildung und ein Studium in Wirtschaftsinformatik, wurde vor einem Komitee in China geprüft, zertifiziert vom Tai Chi Chuan Qi Gong Netzwerk und Gütesiegel des DDQT (Deutschen Dachverbandes für Qi Gong und Tai Chi Chuan), verschiedene internationale Wettkampferfolge.

Divyam de Martin-Sommerfeldt (Lehrer und Ausbilder für Qi Gong)

Jahrgang 1964, hat eine breite Ausbildung in Körperarbeit und arbeitet seit 1990 mit Einzelkunden und Gruppen in eigener Praxis, zertifiziert vom Tai Chi Chuan Qi Gong Netzwerk.



Seminare  
Veranstaltungen  
Ausbildung

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong  
Inhaber: Jan Leminsky  
Reventlowstraße 35 22605 Hamburg

Tel.: +49-40-855 00 158  
[www.wuweiweb.de](http://www.wuweiweb.de)

无为



Wu Wei®

Schule für Tai Chi und Qi Gong

Jan Leminsky ist Mitglied im:



Tel.: +49-40-855 00 158 [www.wuweiweb.de](http://www.wuweiweb.de)