

Fortlaufende Kurse der Wushan-Akademie

Einführung in die Akademie

An jedem 1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, bieten wir Ihnen eine einstündige Einführung in Aufbau und Angebotspalette der Akademie, einschließlich Beratung, Information zu den einzelnen Kursen und einer Tasse Tee. Wir nehmen uns eben für Sie Zeit! Bitte melden Sie sich bei Interesse an (0241-708093). Die Einführungsgebühr von € 10,- wird Ihnen später bei einer Kurs- oder Seminaranmeldung angerechnet.

Fortlaufende Gruppenangebote

Taijiquan

In der Wushan-Akademie wird in traditioneller Weise der nördliche Wu-Stil des Taijiquan unterrichtet, sowie die entsprechenden Basisprinzipien, die für alle Stile gelten. In der Anfängergruppe lernen Sie die Kunst und den Stil kennen, erlernen die 16er Kurzform und gelangen zu einem Grundverständnis des Taijiquan. In der Fortgeschrittenengruppe lernen Sie dann die 37er Form, die "Lange Form", Waffenformen (Schwert, Säbel und Stock), sowie Partnerübungen (zuishou) und die Essenzen des Taijiquan, in welchen die taijiquantypischen Fähigkeiten erlernt werden.

Trainingszeiten:

Taijiquan-Anfänger - Mo, 18.00 - 19.00 u. Do, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Dr. Eva M. Neumann-Held

Taijiquan-Fortgeschrittene - Di, 17.00 - 18.00 Uhr, Do, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Paul Shoji Schwerdt

Kungfu

Das Shanquan-Kungfu ist der in unserer Akademie unterrichtete Hauptstil des Kungfu. Das Shanquan ist eine zeitgemässe Synthese aus den Stilen Yiquan, Yong Chun und Xingyiquan und vereint Kampfkunst, Selbstverteidigung, Körper- und Geistesschulung und Fitnesstraining.

Trainingszeiten:

Kungfu für Jugendliche
Mo, 17.00 - 18.00 Uhr und Do, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Sebastian Behrendt und Paul Shoji Schwerdt

Kungfu für Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, 18.00 - 19.00 Uhr und Do, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Sebastian Behrendt und Paul Shoji Schwerdt

Qigong

Wir bieten Ihnen drei verschiedene fortlaufende Qigonggruppen an, in welchen das breite Spektrum verschiedener Qigongstile angeboten wird. Die ideale Gesundheitsvorbeugung, unter fachkundiger Anleitung, welche zudem wohltut und Spaß macht! Suchen Sie sich die für Sie interessanteste Gruppe aus:

Morgen-Qigong

Starten Sie entspannt und vitalisiert in einen neuen Tag mit unserer Morgen-gruppe Qigong und genießen Sie ein angenehmes und tiefes Körpergefühl, welches Sie durch den Tag begleiten wird!

Übungszeiten:

Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr
Leitung: Dr. Eva M. Neumann-Held

Qigong zum Wochenausklang

Erholen Sie sich nach einer anstrengenden Woche in unserem fortlaufenden Qigongkurs zum Freitagabend, in welchem Sie unter fachkundiger Anleitung durch heilsame und wohltuende Qigongübungen geführt und begleitet werden.

Übungszeiten:

Freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Brigitte Fischer

Qigong In Deep

Dieser Kurs ist speziell für Kursleiter/innen, Qigong-Ausbildungskandidaten und -absolventen konzipiert und bietet jenen die Gelegenheit zur Korrektur, Vertiefung und Intensivierung verschiedenster Qigongstile.

Übungszeiten:

Freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Paul Shoji Schwerdt

Zen-Meditation

Zen-Lehre und Zen-Praxis im Zhulinci, dem Tempel des Bambushain-Sangha ist ein weiteres Angebot der Wushan-Akademie. Zur Zen-Praxis gehören regelmäßige Meditationspraxis, ein monatliches Dokusan (Einzelgespräch mit dem Lehrer), sowie Zen-Zeremonien, Vorträge und ausgedehntere Meditationsveranstaltungen (Sesshin).

Lesen sie hierzu unseren speziellen Zen-Flyer.

Eine Einführung in das Zazen (Sitzmeditation) gibt es jeden ersten Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr im Zhulinci (Bambushain-Tempel).

Meditationszeiten:

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr, Mi, 19.00 - 20.00 Uhr, Fr, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Paul Shoji Schwerdt, sowie die Jikijitsu des Sangha

Kurs-Programm

Neben unseren fortlaufenden Gruppen bietet die Wushan-Akademie Kurse zu speziellen Themenbereichen an, welche i.d.R. über sechs bis acht wöchentliche Abendtermine verteilt sind und die mit einem Tagesworkshop zur Thematik starten.

Zu den Themenbereichen gehören u.a.

- **Qigong für Frauen**
- **Qigong bei Burnout-Syndrom**
- **Qigong bei RLS-Erkrankungen**
- **Qigong bei MS-Erkrankungen**
- **Qigong bei Krebserkrankungen**
- **Stilles Qigong**
- **u.v.a.**

Beachten Sie bei Interesse unseren gesonderten Kurs- und Workshopflyer, der Sie über das aktuelle Programm des Semesters informiert!

Workshop-Programm

Intensität und Dichte erfahren Sie in unseren Kurz-, Tages oder Wochenendworkshops, welche wir zu speziellen Themenkreisen anbieten.

Kurz-Workshops (3 Std.), u.a.

- Jibu und Sanbu im Shanquan
- Waigong, Iron Shirt Qigong für Kampfkünstler/innen
- Qi, Jing, Shen - Die drei Pfeiler Innerer Arbeit, u.v.a.

Workshops (1 Tag), u.a.

- Chinna, Hebel- und Haltetechniken in Neijiaustilen
- Qigong der Jahreszeiten (im Frühling, im Sommer, im Herbst,...)
- Zazenkai (Zen-Meditation)
- Dao-Massage, u.v.a.

Wochenendseminare, u.a.

- Basisprinzipien des Taijiquan
- Zen-Sesshin (Zen-Meditation)
- chinesische Tuschemalerei und Kalligraphie, u.v.,a.

Beachten Sie bitte bei Interesse unseren Sonder-Flyer zu unserem aktuellen Kurs- und Workshop-Programm!

...und gratis für alle Kursteilnehmer/innen:

An jedem 1. Samstag im Monat bieten wir Ihnen kostenlos von 18.00 - 19.30 Uhr den fortlaufenden Akademiekurs "**Östliche Weisheitstexte erfahren**" mit Dr. Eva M. Neumann-Held, in welchem klassische Weisheitstexte (Laozi, Zhuangzi, u.a.) besprochen und erfahrbar gemacht werden. Zudem können alle Teilnehmer/innen gratis an der **Zen-Meditation** am Mittwoch von 19.00 - 20.00 Uhr teilnehmen.

Auch die monatliche "**Bambushain-Akademie**" mit Paul Shoji Schwerdt, in welcher es um die Beantwortung der Fragen zu theoretischen Aspekten und Prinzipien geht, ist im Monatsbeitrag inbegriffen.

Mission Statement

Die Wushan-Akademie in Aachen versteht sich als lehrende Institution, welche Brücken schafft - Brücken zwischen Menschen, Kulturen und Traditionen, um hierüber zu einem tieferen Seinsverständnis zu gelangen. Zum einen ist es die Brücke zwischen traditionellen fernöstlichen Künsten und ihrem geistigen Nährboden, den Lehren des Daoismus und Buddhismus.

Hier vermittelt die Wushan-Akademie nicht nur die jeweiligen Kunstformen, sondern bindet ebenso den geistigen und spirituellen Hintergrund in das Unterrichtsprogramm ein. So, wie eine Teeschale aus Schale und Tee besteht und ohne den Tee leer ist, so sind auch solche Kunstformen wie Taijiquan, Kungfu oder Tuschemalerei ohne ihren geistigen Hintergrund leer, nur eine Hülle.

Zum anderen schafft die Wushan-Akademie eine Brücke zwischen zeitgemäßem Interesse und Bedarf und den traditionellen chinesischen Künsten, d.h. die Veranstaltungspalette entspricht einem breiten Bedürfnis (z.B. nach Gesundheit, Vitalität, Seinserfahrung und wohltuender Körperarbeit, etc.), ohne jedoch das Wesen einer traditionellen Schule, z.B. auch im Sinne eines Familiensystems und einer tatsächlichen Traditionsweitergabe, zu vernachlässigen, was natürlicherweise in herkömmlichen Sportvereinen und Volkshochschulen der Fall sein muß.

Dies soll keinesfalls den Sinn und Wert solcher Angebote schmälern, doch können diese immer nur ein grober Einstieg sein, kaum aber Vertiefung, wie sie die Wushan-Akademie als notwendig erachtet.

Die Wushan-Akademie legt Wert auf hochqualifizierte Kooperationen und arbeitet deshalb eng zusammen mit der TCM-Universitätsklinik der Provinz Zhejiang/V.R. China, der Wudang Daoist Kungfu Academy/Mt. Wudang und dem interantionalen Zen Peacemaker Sangha.

Unser Hauptziel ist *yangsheng* (chin.: Lebenskultivierung). Unser Leben ist wie ein großer Acker, der uns geschenkt wurde. Er wartet darauf, dass wir ihn kultivieren, ihn urbar machen, die Saat unserer Lebensziele ausstreuen, um sie immer wieder aufs Neue auch ernten zu können. Ziel ist, zu entdecken, dass wir selbst der Acker, das Saatkorn, der Bauer sind und hierdurch den Dao (chin.: Weg) realisieren, mit ihm eins werden.

Leitung der Wushan-Akademie

Paul Shouju Schwerdt, Psychotherapeut (Gestalt) und Künstler, der ehemalige Direktor des Zen Peacemaker Ordens für Europa, ist der technische und spirituelle Leiter der Akademie, Ausbildungsleiter der Wushan International Association für Taijiquan und Qigong und zenbuddhistischer Dharmahalter in der Linie B. Tetsugen Glassman Roshi und Maezumi Roshi.

Er studiert seit über 35 Jahren fernöstliche Künste, lernte u.a. von den chinesischen Meistern Xia Tao, Jian Jing, Chen Meiyong, Yue Tongke, Zhang Youquan, Zhu Tiancai, Prof. Tang Youyue, Hu Xuezhi und Meister Xude.

Paul Shouju Schwerdt ist zudem Autor der Fachbücher "Mit Qigong durch das Jahr" und "Stille ist das Licht des Herzens - Handbuch des Stillen Qigong" (beide Theseusverlag) und verschiedener Artikel zu den Themen Taijiquan und Qigong im deutschsprachigen Taijiquan & Qigong-Journal.

Preis-Information

Monatsbeitrag

Teilnehmer/innen der fortlaufenden Gruppen - € 46,-
ermäßigt für Schüler/Studenten u. Arbeitslose - € 38,-

Jede/r Gruppenteilnehmer/in kann zusätzlich *kostenlos* an der
- **Mittwochs-Zenmeditation**, sowie an den Kursen
- „**Fernöstliche Weisheitslehren erfahren**“ und
- „**Bambushain-Akademie**“ teilnehmen.

weitere Mitarbeiter/innen der Akademie:

Dr. rer. nat. Eva M. Neumann-Held

Biologin und Philosophin, Universitätsdozentin (Witten-Herdecke), langjährige Forschungspraxis in In- und Ausland. In Fortbildung zur tiefenpsychologischen Körpertherapeutin. 40 Jahre Erfahrung – teils professionelle Ausbildung - in klassischem Ballett und Jazztanz. 15 Jahre Qigong Praxis. Ausbildungen bei Paul Shouju Schwerdt in Taijiquan, Qigong und Zen.

Brigitte Fischer

Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin, ausgebildete Kursleiterin in Yoga, Autogenem Training und Jakobsen-Training, WIA-Qigong-Übungsleiterin

Sebastian Behrendt

Student der Fahrzeugtechnik, gelangte über Taekwondo zum Shanquan-Kungfu, Träger der roten Schärpe, lernte neben Shanquan unter Paul Shouju Schwerdt weiterhin von den Meistern Zhu Tiancai und Zhang Youquan.

WUSHAN-AKADEMIE

Hanbrucherstr. 40 (Innenhof)

D-52064 Aachen

Tel.: 0241-708093

Mail: info@wushan.net

www.wushan.net

Fortlaufende Kurse



WUSHAN AKADEMIE