

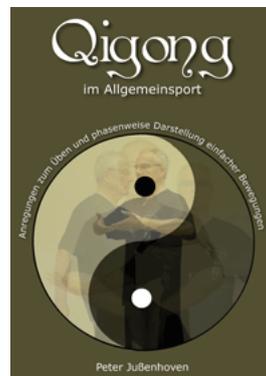
Qigong im Alltagsport

Anregungen zum Üben und phasenweise Darstellung einfacher Bewegungen

von Peter Jußenhoven

Der Autor dieses Lehrbuchs begann seine Karriere mit einer Ausbildung am Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung in Kassel. Auf etlichen Reisen nach China, mit Kontakten zu Lehrern des Yang-Stils, des Klosters Shaolin und Lehrern des Wudang-Tai-Chi, bildete er sich stetig weiter. Peter Jußenhoven ist heute Dozent zur Aus-/ und Weiterbildung für große Landesverbände des Sportes und der Gesundheit sowie Lehrer in der eigenen Tai Chi Schule in Ratingen. Der Weg des Übens mit dem Erfahren und Überschreiten immer neu auftretender Grenzen ist Kernpunkt seiner Arbeit.

Verlag: Shaker media
ISBN 978-3-86858-973-3
113 Seiten



Nach Geburt, Kindergarten, Schule, Lehre, Bundeswehr und einem arbeitsreichen Leben in der EDV-Branche, kam ich, nach dem ausüben einer Unmenge von Sportarten, zu Qigong und TaiChiChuan. Die hier niedergeschriebenen Erfahrungen stammen:

- aus meiner Ausbildung am Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung (IFBUB) in Kassel
- aus etlichen Reisen nach China, mit Kontakten zu Lehrern des Yang-Stils, des Klosters Shaolin und Lehrern des Wudang - Tai- Chi
- aus einigen Tätigkeiten als Dozent zur Aus-/ und Weiterbildung für große Landesverbände des Sportes und der Gesundheit
- und nicht zuletzt aus meiner Lehrtätigkeit in der eigenen TaiChi- Schule in Ratingen (www.TaiChiSchule-Ratingen.de)

Hier unterrichte ich seit nunmehr 15 Jahren mich selbst und Übende die mit mir zusammen den Weg der inneren Arbeit gehen. Der Weg des Übens mit dem Erfahren und Überschreiten immer neu auftretender Grenzen, wird mich immer begleiten und hoffentlich nie enden.

www.taichischule-ratingen.de