



## **Tai Chi - Das Buch - jetzt auch als Online Kurs**

*Der chinesische Schatz für ein gutes Leben*

Das chinesische Tai Chi Chuan ist unter dem Begriff Tai Chi geläufig. Viele Menschen sind auch schon mit diesem Bewegungssystem in Kontakt gekommen und wünschen sich ein Nachschlagewerk in Papierform, das Fragen kurz und sachlich beantwortet.

Für die am meisten verbreitete Tai Chi Choreografie, genannt 24 Bilder Beijingform, hat Jan Leminsky das Standardwerk im deutschsprachigen Raum geschrieben, das immer wieder unter den ersten 5 Bestsellern bei Amazon in der Rubrik Tai Chi & Thaiboxen ist.

"Meine Schüler haben immer wieder gefragt, warum die Hintergründe so ausschweifend beschrieben werden. Geht das nicht kürzer und präziser?" erinnert sich Jan Leminsky an das Motiv das Buch zu schreiben und weiter "Wenn es etwas noch nicht gibt und ich es als sinnvoll erachte, mache ich es. Also habe ich ein Buch verfasst, indem nicht allgemein von Techniken geschrieben wird, sondern detailliert am Beispiel der Choreografie erklärt werden."

Das Buch enthält eine geschichtliche Einordnung der vorgestellten Choreografie, welche grundlegenden Standformen und Handhaltungen es gibt und die 13 Techniken des Tai Chi Chuan und wo sie in der 24 Bilder Form zu finden sind.

Natürlich wird auch die Choreografie dargestellt und zu jeder einzelnen Bewegung der Hintergrund bzw. Ursprung der Bewegung aus der Kampfkunst bebildert dargestellt.

Eine Partnerchoreografie und Schrittmuster runden dieses umfassende Buch über die populäre Choreografie ab.

"Während der Corona-Zeit kam dann die nächste Herausforderung. Viele Menschen wollten gerne Tai Chi über den Bildschirm lernen. Mein Buch war zwar schon eine gute Möglichkeit um Tai Chi zu erlernen, doch das Medium Bildschirm ist eine gute Ergänzung." berichtet Jan Leminsky über das digitale Tai Chi Buch. "Ich habe ein Konzept erstellt, wo man in 15 Monaten 30 aufeinander aufbauende Trainings absolviert und auf diese Weise die 24 Bilder Form lernt. "

Der Kurs ist auf der Website der [www.wuwei-schule.de/lp](http://www.wuwei-schule.de/lp) zu buchen und kann monatlich gekündigt werden.

Jan Leminsky hat mit diesen beiden Formaten eine moderne Art geschaffen die 24 Bilder Form zu erlernen und gleichzeitig in seinem Buch Grundlagen geschaffen, die für jeden ernsthaften Tai Chi Chuan Praktiker von Interesse sind.

## **Pressekontakt**

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg

wuweiweb.de  
hamburg@wuweiweb.de

## **Firmenkontakt**

Wu Wei Akademie für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg

wuwei-akademie.de  
hamburg@wuweiweb.de

Die Wu Wei Schule in Hamburg bietet regelmäßigen Unterricht in Tai Chi und Qi Gong. Die eigenen Schulräume mit Garten sind vornehm gehalten. Ausbildung und Seminare runden das Programm ab.