

# Yiquan - Mentaltraining in Perfektion

## Yiquan

Informationen im Detail

---

### Was ist Yiquan

Yiquan ist eine Innere Kampfkunst und eine äußerst effiziente Methode zur Gesunderhaltung. Das besondere an dieser Methode ist, dass Yiquan sehr viel Wert auf die Vorstellung legt und somit Körper und Geist gleichermaßen trainiert werden.

### Ziel dieser Ausbildung

In diesem Seminar lernen Sie die Grundkenntnisse der Chinesischen Heil- und Kampfkunst Yiquan kennen und wie Sie diese in Ihrer Arbeit als (Sport) Mentaltrainer einsetzen können

## Ihr persönlicher Nutzen

- Durch einfache Übungen und die Vorstellung wird die Körperwahrnehmung und Struktur optimiert, das Zentralnervensystem trainiert und die Koordination geschult und verfeinert.
- Durch die ständige Aktivierung des Gehirns über die unterschiedlichen Vorstellungen welche linke und rechte Körperhälfte gleichermaßen beeinflussen, werden die Nervenbahnen in der Brücke verstärkt und die Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften verbessert. Dies führt nicht nur zu einer gesteigerten Koordination sondern auch zu einer verbesserten Lernfähigkeit.
- Yiquan bietet ein sanftes Training für Körper und Geist – Ob jung oder alt, Spitzensportler oder Hausfrau, jeder kann von diesem System profitieren.
- Durch die Arbeit mit inneren Bildern und Vorstellungen verbessern sich automatisch alle Bewegungsabläufe in anderen Sportarten.
- Yiquan ist sehr gut nutzbar als Entspannungs- und Ausgleichstraining für Spitzensportler.
- Yiquan hat eine hohe gesundheitsfördernde Wirkung und, wodurch es in China als Heilsystem anerkannt ist. Methoden aus dem Yiquan werden auch im Qigong praktiziert.

## Lehrinhalte

- Grundkenntnis des Yiquan
- Innere Bilder zur Förderung der Gesundheit und die Stärkung des gesamten Systems
- Stehen wie ein Baum – Zhanzhuang
- Die Kraft testen – Shili (Einfache Grundübungen)
- Partnerübungen – Toishou

## Terminübersicht aller Module

---

### Yiquan

Gasthof Stimmersee

6336 Langkampfen, Am Stimmersee 1, Tirol

Zeitraum:

**07.04.2018 - 08.04.2018**

### Terminübersicht aller Module

Yiquan 07.04.2018 - 08.04.2018

## Leitung

---

### STEFAN RAINER



Mentalakademie-Lehrtrainer - Schwerpunkt Kinder-Mentaltraining und Yiquan