



# Xing Yi Quan • Workshop Samstag, 23.05.26

## Selbstverteidigung & Gesundheit

### “Das Metall-Element und die Adlerform”

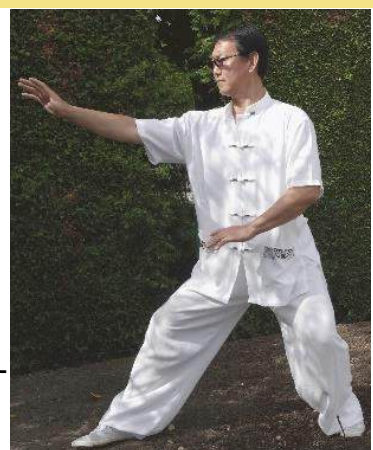
Xing Yi Quan ist auf der einen Seite eine Kampfkunst aus China, die einfache und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken beinhaltet. In Bezug auf die Gesundheit ist Xing Yi Quan eine sehr wirkungsvolle Methode, den Körper zu stärken, sowie die Beweglichkeit, die Entspannung und die Atmung gezielt zu fördern und ist für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen.

**Die Selbstverteidigung** im Metall-Element “Pi Quan” nutzt eine spaltende Bewegung, um die Verteidigung des Gegners zu durchbrechen oder direkt Ziele wie Hals, oder Nase anzugreifen. Die Bewegung dient sowohl als Block als auch als Angriff. Der Adler symbolisiert den Sturzflug auf die Beute. Die Adlerbewegungen nutzen Auf- und Abwärtsbewegungen sowie das Öffnen und Schließen des Körpers. Eine der wichtigsten Techniken ist das Greifen u. Ziehen, u.a. am Arm des Gegners, um dessen Angriff zu stoppen oder einen eigenen Schlag vorzubereiten.

**Gesundheit:** Die Bewegungen vom Metall-Element u. vom Adler stärken die Lungenfunktion und vertiefen die Atmung, indem sie den Brustkorb durch die hebenden und senkenden Bewegungen weitet.

#### Inhalte:

- San Ti Shi - Übung für Struktur, Verwurzelung, innere Kraft, zur Ruhe kommen.
- Die Bewegungen des Metall-Elementes und des Adlers für die Selbstverteidigung.
- Die Adlerbewegungen, öffnende-schließende-sinkende-steigende Bewegungen zur Stärkung der Beweglichkeit, der Körperkraft, des Atems u. der Lungenfunktion.



**Termin:** Samstag, 23. Mai 2026

**Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 50,00 € - Erwachsene  
35,00 € - Schüler & junge Erwachsene

**Ort:** Turnhalle in Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen

**Leitung:** Harald Hasenöhrl (Schüler von Meister Yu Chang Fu - China)



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855 • [www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de) • [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)