2023
Preis 5.00 Euro

Netzwerk Magazin

BIOTENSEGRITÄT

... oder die Kunst der Wohlspannung

AUFFANGEN, UNTERSTÜTZEN, BEGLEITEN –

Taijiquan und Qigong als wandlungsfähige Werkzeuge

Editorial 3

FACHLICHES

Biotensegrität oder die Kunst der Wohlspannung – eine Einführung
Von Danièle-Claude Martin 4

Kraft, Richtung, Intention · Mit Nabil Ranné im Gespräch 9

Interne und externe chinesische Kampfkunst – geht das zusammen?
Von Epi van de Pol 12

Selbstfürsorge und Eigenverantwortung im Taiji-Unterricht
Von Janina Burschka, Daniel Grolle und Peter Kuhn 16

Taijiquan und Qigong – wirksam in der Reha
Von Sabine Josten und Urte Zahn 20

Da ist ein Riss, ein Riss in allem ... · Von Gabriele Sieberock 24

Taiji und Qigong als Hilfe in schwierigen Zeiten · Von Tobias Puntke 26

Auffangen, unterstützen, begleiten · Von Dieter Mayer 30

Qigong und Musik · Mit Prof. Dr. Heiner Frühauf im Gespräch 34

Ihr seid alle Künstler · Mit Luoke Chen im Gespräch 38

VEREINSINTERNES

Was will der neue, alte Vorstand?
Von Annette Deinzer, Susanne Hainbach, Winfried Huthmacher und Urte Zahn 41

Die Qilin-Akademie – kompetent, vielseitig und innovativ
Mit Gudrun Geibig im Gespräch 42

Fixpunkt im Netz gesucht! 43

Wie der Welt-Taiji-und-Qigong-Tag mich ganz gepackt hat
Von Susanne Hainbach 46

Neue Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle 47

Fachverbändetreffen · Von Susanne Hainbach 48

Von der Idee zum Film · Von Gabi Bührer 49

35 Jahre Netzwerk 52

WISSENSWERTES ZUR BERUFSPRAXIS

Steuerfalle Arbeitszimmer im Eigenheim und neue Verdienstgrenzen
Von Midia Nuri 53

»Fang, Oma!« – Mein Buch über Qigong und Taiji
Von Annette Deinzer und Bastian Steinbacher 56

Rezension

Living Biotensegrity – Ein Buch von Danièle-Claude Martin
Von Markus Maria Wagner 59

IMPRESSUM

Netzwerk**magazin**

Magazin der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong – das Netzwerk –

Chefredakteurin
Sonja Blank

Redaktionelle Mitarbeit
Winfried Huthmacher, Sabine Josten, Volkmar Ostheimer-Pietsch, Midia Nuri, Gabriele Sieberock, Markus Maria Wagner

Gestaltung
Martina Schughart, Düsseldorf

Druck
Bonitasprint gmbh, Würzburg

Herausgeber
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. – Das Netzwerk
Winkeler Straße 52 a,
D- 65366 Geisenheim
Fon: 06722-40 25 717
Mail: info@taijiquan-qigong.de
Web: www.taijiquan-qigong.de
Einzelpreis: 5,00 Euro

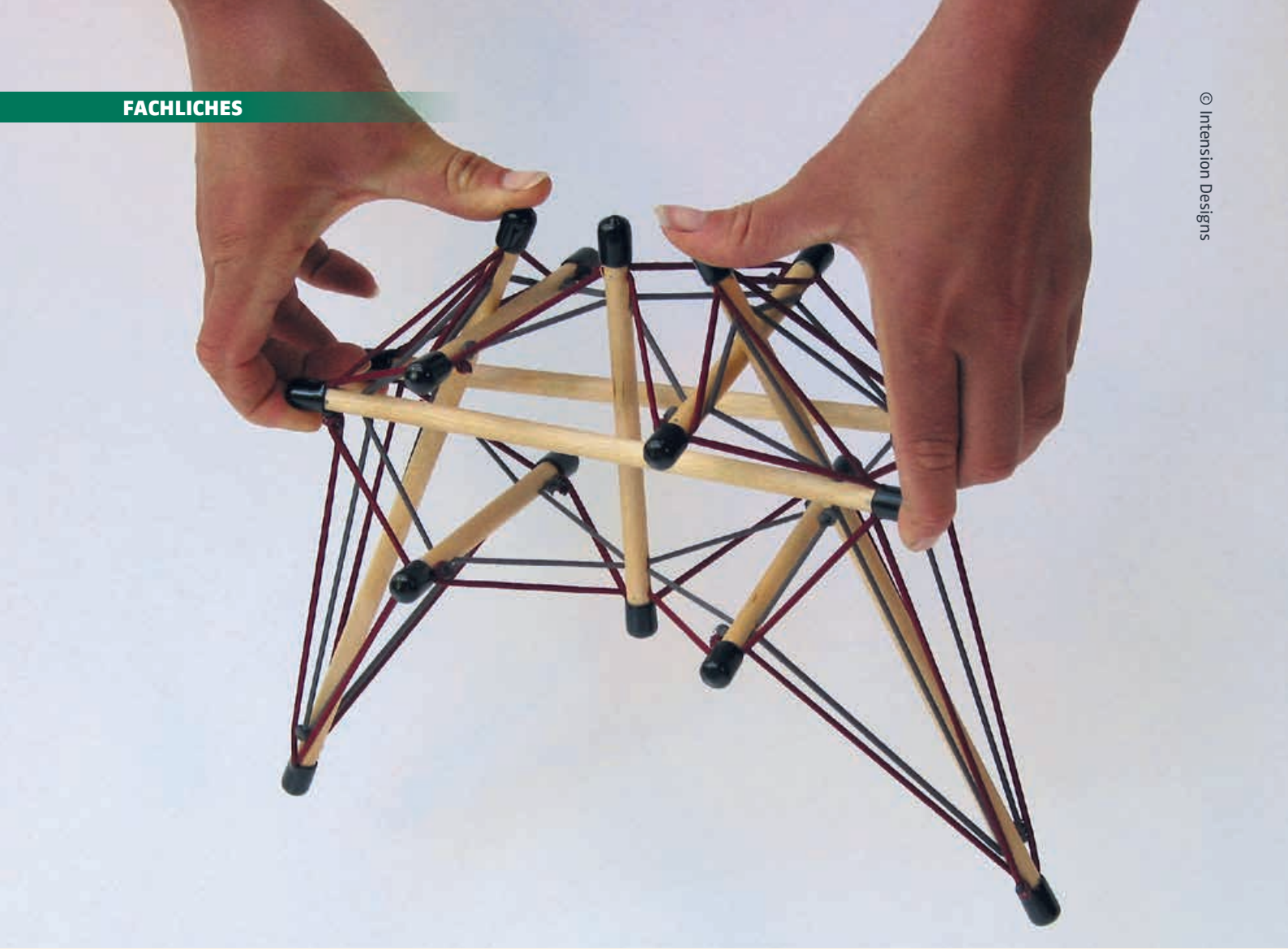
Vorstand
Annette Deinzer
qigong@bewegungs-art.net
Susanne Hainbach
Susanne@diehainbachs.de
Winfried Huthmacher
winfried.huthmacher@freenet.de
Urte Zahn mail@urte-zahn.de

Beiträge an:
Sonja Blank
Oberkleener Straße 23
35510 Butzbach
Fon: 06447 88 59 37
Mail: zerti@taijiquan-qigong.de

Titelfoto:
flickr, F. Delventhal

© Copyright by BVTQ e.V.
Die einzelnen Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bildnachweis:
S. 2 (li), 4 Intension Design/Archiv
S. 20 f., 23, 43 und 48 Winfried Huthmacher, andere Seiten: Adobe Stock, Archive der AutorInnen, Archiv der BVTQ.



© Intension Designs

Biotensegrität oder die Kunst der Wohlspannung – eine Einführung

Von Danièle-Claude Martin

Mitte des vorigen Jahrhunderts ist vom Bildhauer Kenneth Snelson ein architektonisches Konzept entwickelt worden, das feste Elemente ins Schweben zu versetzen scheint. In seinen Skulpturen[1)] verband er Metallröhren durch ein Netz elastischer Kabel derart, dass sie sich erstaunlicherweise nicht berühren (Abb. 1). Die festen Elemente setzen die elastischen Elemente unter Zug, während diese gleichzeitig die Metallröhren isoliert komprimieren. Dieses Prinzip nannte er „floating compression" oder „kontinuierliche Zugspannung-diskontinuierlicher Druck".

Das Erstaunliche ist, die auswärts gerichteten Kräfte der festen Elemente und die einwärts gerichteten der elastischen gleichen einander aus. Die Struktur befindet sich hiermit im Zustand einer zusammengehaltenen Expansion: Sie ist intrinsisch vorgespannt und hiermit selbsttragend. Dieses Bauprinzip wurde von Richard Buckminster Fuller, einem Philosophen, Architekten und Ingenieur, in seinem faszinierenden Werk Synergetics weiter ausgearbeitet[2)]. Er prägte dafür das Wort „Tensegrity" als Kontraktion von „tensional integrity" (deutsch: Tensegrität). Es meint, dass die Kraftübertragung durch das Kontinuum der Zugspannung – und nicht der Kompression wie in der üblichen Bauweise – bestimmt wird. Fuller beschreibt die Tensegritätsstruktur als „Inseln der Kompression in einem Ozean der Tension". Später in den 70er-Jahren hat der Zellbiologe Donald E. Ingber die Tensegrität

Abb, 1) Mit dem „Needle Tower" (1968, Hirshhorn Museum & Sculpture Garden, Washington D. C.) hat Kenneth Snelson ein verblüffendes Beispiel des von ihm entwickelten Prinzips von kontinuierlichem Zug und diskontinuierlichem Druck geschaffen.

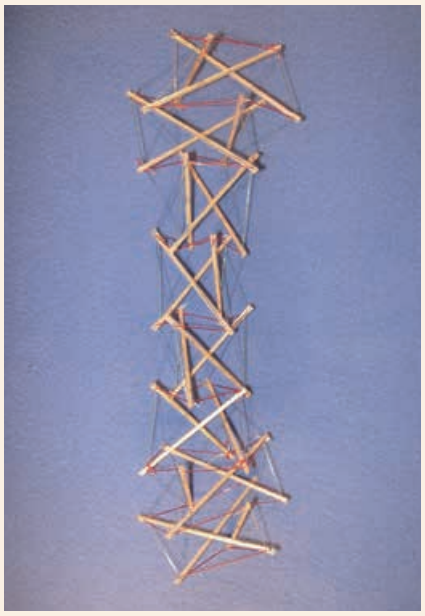


Abb. 2) Von der Autorin nachgebautes Modell des „Needle Towers"

als Fundierung der Zellmechanik herangezogen[3]. In dieser Zeit begann auch der orthopädische Chirurg Stephen Levin damit, dieses Prinzip auf den Bewegungsapparat anzuwenden und prägte den Begriff „Biotensegrität" [4]. Der kanadische Künstler Tom Flemons entwickelte mit diesem Prinzip eine „Geometrie der Anatomie" und baute entsprechende anatomische Modelle[5]. Über alle Darstellungen hinaus bleibt die beste Annäherung an dieses Prinzip, selbst ein Modell zu bauen[6].

Das einfache Modell von Abb. 2 zeigt die wesentlichen Eigenschaften von Tensegritätsstrukturen:

1) Die Grundeinheit der Struktur – ein Dreibein – weist einen Drehsinn auf: Die Elemente sind dreidimensional spiralig angeordnet (Abb. 3). Die Geometrie der Struktur hängt von der Länge der einzelnen Elemente ab und ist das Ergebnis der Wechselwirkung aller. Verallgemeinernd kann man sagen, dass Tensegritätsstrukturen Synergien bilden. Die Eigenschaften der komplexen Strukturen lassen sich nicht aus der Kenntnis einzelner Elemente voraussagen.

2) Die elastische Verbindung der Basiseinheiten bewirkt, dass sie vom Ganzen nicht mehr herausgetrennt werden können, ohne dass dabei die Struktur zerstört wird. Wir haben „greifbar" vor uns die Illustrierung der Polarität: Teil – Ganzes.

3) Die elastische Verbindung hält die Expansion zusammen und schafft einen stabilen inneren leeren Raum (Abb. 4). Hier wird man an Laozi erinnert, der die Leere als Essenz der Dinge mit der Metapher des Speichenrades darstellt[7].

4) Bei Manipulation des Modells stellen wir fest, dass die intrinsische Vorspannung die Integrität der Struktur unabhängig von ihrer Orientierung im Raum aufrechterhält.

5) Das System kann eine äußere Belastung aus beliebiger Richtung aufnehmen. Sie wird vom ganzen elastischen Netz der Zugspannung gleichmäßig verteilt und so in Zug umgewandelt. Diese elegante ökonomische Lösung der Belastungsaufnahme macht diese überaus leichte Struktur überraschend strapazierfähig.

6) Man kann spüren, wie die Struktur gegen eine Beanspruchung mit wachsendem Widerstand reagiert: Die Vordehnung der Zugelemente bewirkt Selbststabilisierung (und nicht wie in der üblichen Betrachtungsweise der wachsende Druck der festen Elemente gegeneinander). Wenn die Belastung zurückgenommen wird, schwingt die Struktur zurück in ihren ursprünglichen Gleichgewichtszustand: Sie ist dynamisch.

7) Wir stellen auch fest, wie sich unter Beanspruchung die festen Elemente durch Neigen und Drehen im Raum entsprechend ihrer spiraligen Anordnung neu organisieren: Eine axiale Belastung wird in eine komplexe Bewegung in der Struktur umgewandelt. Es gibt dabei keinen Fixpunkt der Bewegung, keine Hebel- oder Scherkräfte. Es gibt nur Zug und Druck.

8) Die Zugelemente bleiben unter Zug, die Druckelemente unter Druck. Wenn bei der Manipulation einige Elemente an Spannung verlieren, bedeutet dies einen Verlust an Effizienz der Tensegritätsstruktur.

Als Fazit haben wir die Bedeutung der Zugspannung entdeckt, die zusammen mit ihrem Gegenspieler, der Kompression, Raum nach bestimmten geometrischen Mustern schafft, die Struktur

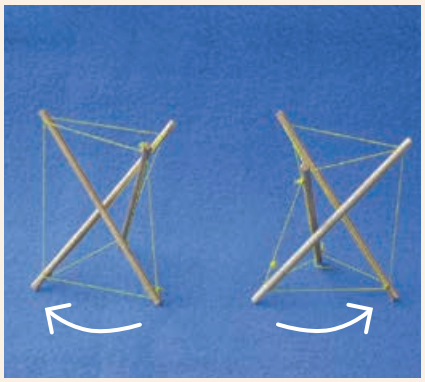


Abb. 3: Links- und rechtsdrehende Dreibeine

Blick in den inneren leeren Raum des „Needle Towers", von unten aufgenommen.

Kraft, Richtung, Intention

Mit Nabil Ranné im Gespräch

Ein Wort, viele Ideen. Spirale, Seidenspulen – was hat es damit auf sich? Auch andere Kampfkünste als der Chen-Stil kennen diese zentrale Bewegungsidee, aber was steckt dahinter, oder vielleicht besser gefragt darin?

Es sind Kräfte, die sowieso im Körper wirken – es geht aber darüber hinaus und darum, sie gut zu organisieren. Denn wer nach außen mit den Händen Kreise beschreibt, also eine spiralige Bewegung vollzieht, bildet sie deshalb noch nicht im Inneren, das heißt auf der Ebene von anatomischen Strukturen wie Knochen, Muskeln, Sehnen oder Faszien ab. Was die Idee hinter der Spirale beim Taiji Gongfu des Chen-Stil Taijiquan Netzwerkes Deutschland (CTND) ist, darüber sprach Sabine Josten mit Nabil Ranné, direkter Schüler von Chen Yu und Ausbilder beim BVTQ.

Chen-Stil und Spirale – das kommt oft in einem Satz. Wie eng und wie hängt das denn nun zusammen?

NR: Diese zentrale Idee von der Arbeit mit spiraligen Bewegungen gibt es ja nicht nur im Taiji, sondern auch in anderen Kampfkünsten wie im Bagua (hier spricht man oft von luoxuan 螺旋). Im Chen sprechen wir von chansi 缠丝 oder ursprünglich chanrao 缠绕 – das heißt einfach nur wickeln und winden, und chansi heißt in etwa so etwas wie Seide spulen oder Seide abhaspeln ... Und wenn man sich das Zeichen für Seide anschaut, dann sind darin auch S-Formen – das bekommt dadurch so eine Bildhaftigkeit. Und so spricht man im Chen-Stil eben von seidenspulender Kraft. Auch im Zhaobao Taijiquan hat man ein ähnliches Konzept. Eigentlich alles, was in der Region um Chenjiagou herum entstanden ist, betont diese Kräfte sehr stark. So hat man immer bestimmte Termini gefunden, mit denen man in der Weitergabe der Künste gearbeitet hat.

Auf die Spiralarbeit kann man ja sowieso verschiedene Perspektiven haben. Da gibt es zum einen den traditionellen Blick – das sei der Vollständigkeit halber erwähnt. Den hat Wong Yuen-Ming in seinem Artikel beschrieben und er bezog die Spirale auf alte daoistische Theorien. In denen geht es z. B. um den Großen Wagen, in dem man die Spiralform finden kann. Das Makrouniversum und Naturbeobachtungen wurden also dazu genutzt, Rückschlüsse auf die menschliche Bewegung, das menschliche Verhalten zu ziehen. Zudem gibt es die These, dass das Taiji-Symbol und seine S-Form vom großen Wagen inspiriert wurden und dass darüber hinaus die Spiraligkeit mit dem Gedanken des Yin-Yang verknüpft ist. Eben ein System, in dem es keine eigentliche Trennlinie gibt, sondern so eine Art changierender Prozesshaftigkeit – von einem Zustand in den nächsten.

Wie lässt sich das auf die Körperarbeit beziehen?

Das liegt, auch wenn es simpel klingt, schon an der Anatomie des Menschen begründet. Denn allein, weil die großen Gelenke wie Schulter, Hüfte von unserem Torso abgehen – denn das sind ja Kugelgelenke – ergibt sich die Koordination des Rumpfes mit den Gliedmaßen. Und die verläuft auf runde, spiralige Weise.

Schauen wir uns einmal das Wort jin 劲 an. Da geht es immer um Kraft, die eine Richtung, eine intentionale Komponente hat. Das ist nicht einfach rohe Kraft, sondern, sagen wir einmal, eine technisch versiertere Kraft. So könnte man jetzt sagen, seidenspulende Kraft einzusetzen, umfasst als Komponente das Üben der Jin-Kraft – JinGong 劲功. Außerdem betrifft sie auch das Qigong, weil es häufig mit den Atembewegungen und inneren Streckungen verbunden wird. Und von daher, jetzt einmal zu Ende gedacht, hat Seidenspulen auch etwas von YiGong 意功, Aufmerksamkeitstraining, im Sinne von aufmerksamer, intentionaler Übung. Es ist ein wenig eine Mischung.

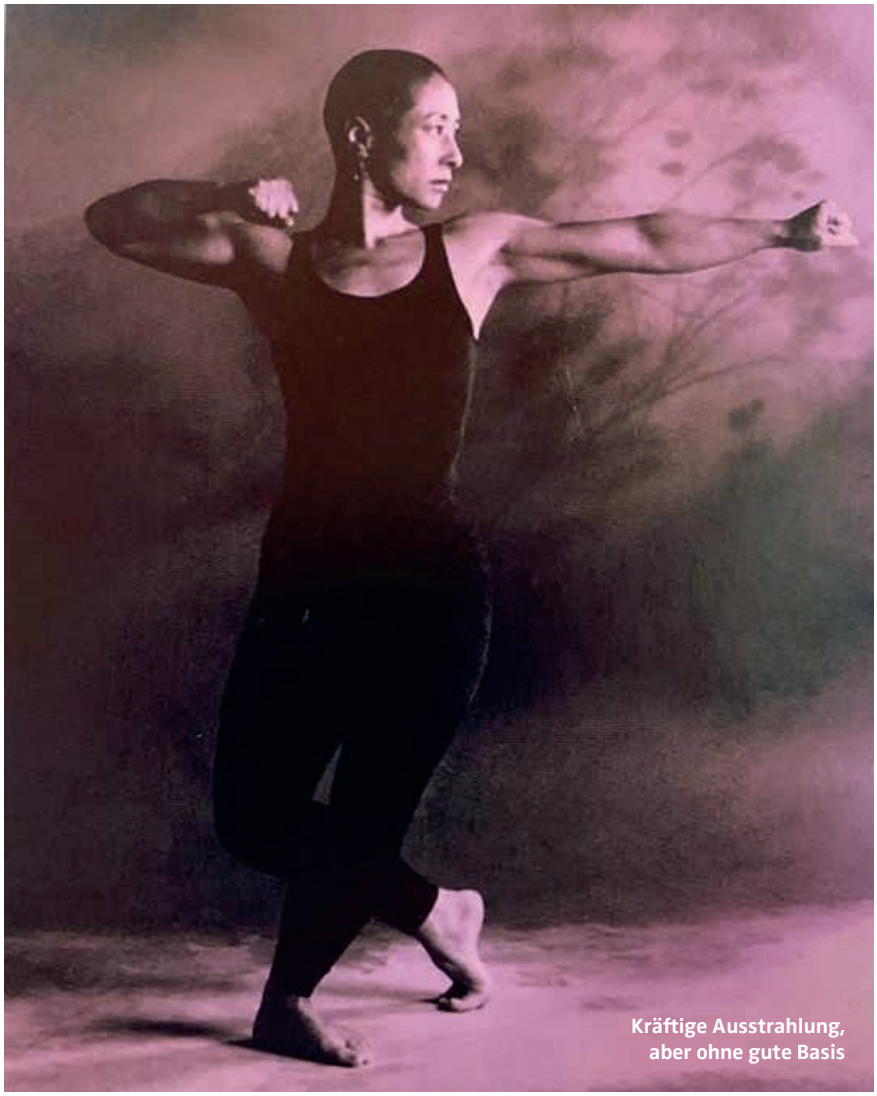
Übersetzt auf das Praktizieren heißt das ...?

Wenn es nun um das Praktizieren geht, ist es so, dass wir äußerlich sichtbar Kreise in der Bewegung vollziehen. Aber: Diese Kreise sind – bestenfalls – nach innen hin verbunden, und dadurch rotieren die Bewegungen um unser Körperzentrum. Unser Körperzentrum koordiniert sich dann mit den vier großen Gelenken im Rumpfbereich, sodass in der gesamten Bewegung immer bogenförmige, kreisrunde und in sich spiralige Strukturen entstehen. Wo auch immer diese Yin- und-Yang-Kräfte gemeinsam auftreten – durch aufziehen und zusammenziehen –, entsteht eine Bewegung, die sehr intensiv ist, die innerlich verbunden ist und die sich immer um Ankerpunkte dreht.

Das Dantian z. B. ist immer ein Ankerpunkt, hinzukommen die vier großen Gelenke und dann wieder die Ellbogen und Knie und auch die Handgelenke. Daraus folgt, dass immer die eine Bewegung aus der Bewegung des vorherigen Gliedes

Interne und externe chinesische Kampfkunst – geht das zusammen?

Von Epi van de Pol



Kräftige Ausstrahlung, aber ohne gute Basis

Oft erreichen mich Fragen über innere und äußere Kampfkunst und ob man das zusammen üben kann. Bei meinen Überlegungen zu diesem Thema greife ich auf langjährige Erfahrungen in beiden Systemen (innere und äußere Kampfkunst) zurück. Im Alter von 20 bis 27 Jahren trainierte ich Judo, Karate, Kendo, Ken Jitsu, Aikido, Jiu Jitsu und Fechten und ab 23 bis jetzt Taijiquan.

Es gibt drei verschiedenen Interpretationen von externer und interner Kampfkunst. Die erste ist, dass im buddhistischen Shaolin Kloster entwickelte Kampfkünste extern genannt werden, weil der Buddhismus ursprünglich aus Indien kommt. Dem gegenüber werden Kampfkünste, die auf dem Daoismus basieren, als interne bezeichnet.

Die zweite Interpretation hat mit der Familientradition in China zu tun. Das Lernen in einem Kloster ist extern, aber wenn man Kampfkunst zuhause in der Familie lernen kann, dann ist das intern. Diese Definition trifft nicht ganz für das Wudang-Kloster zu. Menschen, die dort bei einem Meister leben und von ihm lernen nennt man ''indoor students''.

Die dritte und meist benutzte Interpretation beschreibt einen Unterscheid zwischen harter (extern) und sanfter (intern) Kampfkunst. Ich will diesen Unterschied mal etwas vertiefen, indem ich auf die Trainingsmethoden und Kampfstrategien eingehe. Da die Grenzen fließend sind, wähle ich hier die Extreme, um die Unterschiede anschaulich zu machen. In vielen Stilen sind sowohl interne als auch externe Trainingsmethoden enthalten. Interessanterweise lassen ältere externe Kampfkünstler ab 40 mit der Zeit mehr innere Kennzeichen in ihrem Training zu, weil Muskelkraft und Kondition nachlassen und Gesundheits- und Entspannungsaspekte von innerer Kampfkunst wichtiger werden.

Äußere Kampfkunst ist in seiner Trainingsmethode gekennzeichnet durch das Entwickeln von Muskelkraft, Geschwindigkeit und Kondition. Die Blutzirkulation wird stimuliert und man kommt ins Schwitzen und auch außer Atem. Oft wird der Körper abgehärtet durch Schlagen und Tritte gegen Wiederstände mit Schwielen als Resultat. Kraft wird entwickelt, indem man von einer soliden Basis aus, das Becken und den Oberkörper benutzt, um mit einem Arm schnell zu stoßen. Um Geschwindigkeit zu generieren ist die Vorgehensweise so entspannt wie möglich. Doch im Moment eines Angriffs

Selbstfürsorge und Eigenverantwortung im Taiji-Unterricht

MEHR RAUM FÜR INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE IM UNTERRICHT

Von Janina Burschka, Daniel Grolle und Peter Kuhn

Eine ganz alltägliche Übungssituation und Herausforderung für jede Lehrerin und jeden Lehrer: Ihr übt das Qi wecken und einer deiner Schüler bekommt Knieschmerzen. Traut sich dein Schüler zu sagen: „Mein Knie tut weh"? Möchten sie einfach weitermachen? Oder lieber hinspüren? Macht er von selbst eine Pause? Oder musst du ihm das erst vorschlagen? Weiß er schon, warum es weh tut und kennt den Schmerz? Oder ist er neu für ihn? Vielleicht bleiben all diese Fragen und Antworten im Verborgenen, weil er lieber schweigt und seinen Schmerz geheim hält. Wenn ich als LehrerIn möglichst vielen meiner SchülerInnen gerecht werden möchte, dann versuche ich, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die bestmögliche Form von Selbstfürsorge und Eigenverantwortung entsteht und wächst. Dieser Artikel stellt drei Möglichkeiten vor, das Thema Gesundheit in die Unterrichtsgestaltung zu integrieren.

- **Oft passieren Unfälle oder Überlastungen, weil man einen festen Plan hat.**
- **Grenzen erkennen und ernst nehmen.**
- **Mich so lieben wie ich bin in den Grenzen, die ich habe.**

OFT PASSIEREN UNFÄLLE ODER ÜBERLASTUNGEN, WEIL MAN EINEN FESTEN PLAN HAT

Es kann zum Beispiel eine hohe Motivation sein, Taiji perfekt zu unterrichten oder Taiji perfekt zu lernen. Dieses Ziel (Perfektion) trifft in unserer heutigen Gesellschaft auf offene Arme, da Leistung bei uns einen hohen Stellenwert hat und die Angst vor Fehlern groß ist. Dann steht nicht mehr der Mensch mit seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen im Mittelpunkt des Übens, sondern das Üben der Sache an sich. Genau an diesem Punkt ist die Gefahr von Überlastung oder Unfällen groß. Ein starker Fokus auf die Taiji-Form und schematisches Wissen über mögliche Teil-

nehmerbedürfnisse können dazu verleiten, einem bestimmten Plan zu folgen, der mich daran hindert, das zu erkennen, was in diesem Moment wirklich da ist. Auch theoretisches Wissen über bestimmte Erkrankungen und daraus abzuleitenden Regeln können dazu führen, dass ich einem Schema[1)] folge und nicht den Gegebenheiten.

Aus dem Unterricht:
Jemand hat Gleichgewichtsprobleme und sieht aus, als würde er bald umfallen. Ein anderer hat Schmerzen in den Beinen, sagt aber nichts dazu. Die junge Frau fühlt sich nicht wohl, weil es schon wieder zu laut ist. Der Rentner übt nur Taiji, um Gesellschaft zu haben. Ein IT-Spezialist übt Taiji, weil ihn der Arzt geschickt hat. Eine Frau ist total gestresst und gibt sich superviel Mühe mit den Übungen. Ein Student möchte schnell die komplette Form lernen. Alle kommen zum Taiji und üben die Form.

Die genannten Beispiele könnten nun einerseits dazu führen, dass sich die Lehrkraft in die Vermittlung der Form flüchtet und den Anwesenden einen einfachen Unterricht anbietet, in dem hoffentlich für alle was dabei ist. Die Beispiele könnten aber auch dazu führen, dass sich die Lehrkraft in Überlegungen verzettelt, wie sie denn jetzt mit den einzelnen Lernenden und ihren speziellen Bedürfnissen umzugehen hat, um ihnen allen gerecht zu werden. Beides entspricht nicht den Gegebenheiten. Was hier guttut, ist die direkte, offene, kommunikative Interaktion mit den anwesenden Menschen mit dem Ziel, ihre Eigenverantwortung zu fördern. Findest Du einen Weg, allen Bedürfnissen ihren sinnvollen Platz im Geschehen zu geben?

Zum Beispiel: Die Gleichgewichtsprobleme sollten (wegen der hohen Verletzungsgefahr) sofort für alle zum Thema gemacht werden. Der mit den Schmerzen sollte sich setzen und mehr Pausen machen und in einem persönlichen Gespräch mit der Lehrkraft nach der Ursache forschen. Um die Lautstärke der Gruppe zu regeln, könnte man eine Glocke einführen, die geläutet werden darf, sobald es zu laut wird. Der Rentner wird sich wohlfühlen, sofern er nicht zu viel Input bekommt. Er wäre ein guter Helfer für den mit den Gleichgewichtsproblemen. Stress und Ehrgeiz sollte auch ein Thema für die gesamte Gruppe werden, da durch Stress das Risiko einer Überlastung steigt.

Fazit: Im Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen ist es sinnvoll, sich mit Lösungswegen zu beschäftigen, in Zusammenarbeit mit den entsprechenden Personen oder auch der ganzen Gruppe. Es ist weniger wichtig, all die Gründe und Ursachen für die aktuell auftretenden Probleme ableiten zu können. Es ist wichtig, die TeilnehmerInnen immer wieder zu beobachten, um dort einzugreifen, wo es am dringendsten ist.

GRENZEN ERKENNEN UND ERNST NEHMEN

Es braucht viel Aufmerksamkeit auf der Seite der Lehrkraft, um die SchülerInnen dazu zu bringen, ihre Eigenverantwortlichkeit umzusetzen. Oft werden Grenzen überschritten, weil die TeilnehmerInnen denken, sie müssten Anforderungen erfüllen und sich nicht trauen, für sich selbst zu sorgen. Zusätzlich sind insbesondere AnfängerInnen oft nicht in der Lage, das Überschreiten ihrer eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen. Die Überlastung entsteht – ähnlich wie bei einem Sonnenbrand – langsam und schleichend. Es ist die Aufgabe der Lehrkraft, zu wissen, dass sich AnfängerInnen häufig falsch einschätzen und selbst auf Rückfrage der Überzeugung sind, sie könnten noch lange ohne Pause weiter machen. In Partnerübungen ist diese Grenze zur Überlastung leichter wahrzunehmen. In Gruppenübungen hingegen herrscht eine Art sozialer Druck, der Einzelne daran hindert, sich anders zu verhalten als die Gruppe etwa, als wäre es unhöflich, sich zu setzen, weil man eine Pause braucht. Das ändert sich nach 5-10 Unterrichtseinheiten. Dann haben alle die Fähigkeit, nicht nur dem Unterrichtsinhalt zu folgen, sondern währenddessen auch ihren eigenen Körper wahrzunehmen.

1) Jeder Mensch hat eine vorgefertigte Idee oder ein Bild davon, wie die Wirklichkeit aussieht, denn die Wirklichkeit existiert nicht objektiv – sie wird vom Individuum erzeugt.

NETZWERK
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

Bundesvereinigung für
Taijiquan und Qigong Deutschland e.V.
– das Netzwerk –
Winkeler Straße 52a,
D-65366 Geisenheim