

# Frank Allen und Tina Zhang

07.-11. Mai 2025 in Darmstadt

Tina Zhang - Tai Chi Wu Style, Ba Gua and Qi Gong:

\*Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 20.03.2025



Mittwoch 18:30 – 21:00	Wu-Stil Tai Chi Form Korrektur und Push Hands			60.-*/70.-€
Donnerstag 18:30 – 21:00	Qi Gong für Frauen			60.-*/70.-€
Freitag 16:00 – 21:00	Taoistisches Yang Shen 養生內功, nährendes Qi: Nei Gong, Qi Gong „Schildkröte und Schlange“ Ursprünglich vom Wu Dang Berg, China			120.-*/140.-€
Samstag 10:00 - 17:30	Der mikrokosmische Kreislauf im Nei Gong			120.-*/140.-€
Sonntag 10:00 –16:30	Cheng Stil- Ba Gua Zhang: Acht Handwechsel, Korrektur der Form und Anwendungen			120.-*/140.-€

## Ba Gua Zhang

Learning the fundamental of Ba Gua Zhang to create positive energy and ability to deal with life's constant change. The Single Palm Change form and applications will be taught in this workshop. Great for beginners and advanced students.



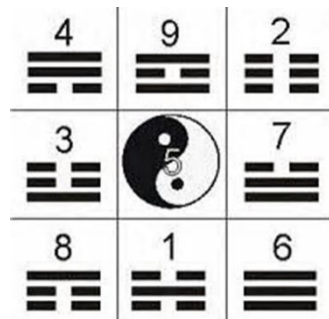
## Frank Allen - Ba Gua Zhang, Qi Gong and Tai Chi:

*\*Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 20.03.2025*

Mittwoch 18:30 – 21:00	5 Elemente Theorie im Xing Yi		60.-*/70.-€
Donnerstag 18:30 – 21:00	Ba Gua-Kampfstrategien und -techniken		60.-*/70.-€
Freitag 16:00 – 18:30 19:00 – 21:00	Taoistische Meditation Selbstverteidigung		120.-*/140.-€
Samstag 10:00 - 17:30	9 Paläste: morgens Ritual vorbereiten nachmittags Ritual durchführen		120.-*/140.-€
Sonntag 10:00 – 16:30	Innere Alchemie		120.-*/140.-€

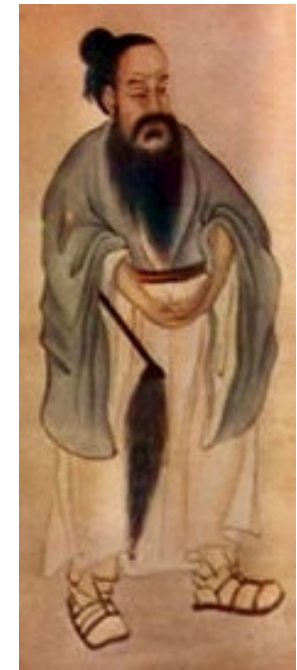
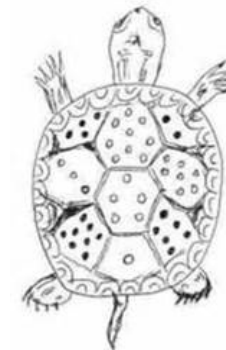
### Internal Alchemy

A meditation practice for longevity based on the classic internal alchemy of the complete reality school of taoism. The bases oft he practice is the hundred character tablet of ancestor Lu Dong Bin and sage Chan San Feng's commentaries on ancestor Lu's tablet.



### Ba Gua Zhang – die neun Paläste,

Die neun Paläste im Ba Gua Zhang  
Aufbauend auf dem Lo Shu, dem ältesten aufgezeichneten magischen Quadrat, sind die acht Energien des Ba Gua Zhang ein Weg in innere Welten zur Entwicklung des meditativen Geistes.





### Kursorte / Course locations in Darmstadt

*Beide Orte sind nahe beieinander und die Kursaufteilung wird noch bekannt gegeben  
Both locations are close to each other and the classes layout is yet to be announced*

1. Tai Chi Schule Moritz Dornauf Alicenstrasse 8 - 64297 Darmstadt - [www.taichi-darmstadt.de](http://www.taichi-darmstadt.de)
2. Hoffart Darmstadt Lauteschlägerstr. 28A · 64289 Darmstadt - [www.hoffart-theater.de](http://www.hoffart-theater.de)

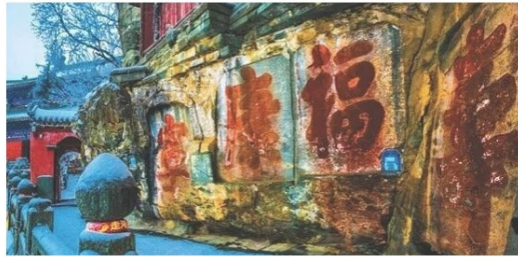
Infos und Anmeldung (registrations) classes in Darmstadt:  
Tai Chi Schule Moritz Dornauf [taichidarmstadt@aol.com](mailto:taichidarmstadt@aol.com)



<https://www.wutangpca.com/2025-china-trip.html>



Cheng Li Sheng 陈理圣道长



**The 19th Annual China Trip**  
**Wu Dang Mountain Special**  
**Oct. 23 - Nov. 2, 2025**



**Every Heart  
needs  
tranquil  
moments in  
a beautiful  
place**

Wu Dang Mountain is the home of the Tao with its complex temples in breathtaking mountain scenery. In this special trip, we'll intensively train "Wu Dang Free Palms 武当逍遥掌" and practice Tao Meditation with the Priest of Wu Tang Mountain Chen Li Sheng