



Workshoptreffen Qigong-Taijiquan-Baguazhang

02.-04. Juli 2010

Sportjugend Hessen in Wetzlar



Liebe Freunde des Taiji und Qigong,

Taiji und Qigong bieten ein weites Spektrum. Gerade diese Vielfalt bietet jedem die Möglichkeit seine ganz persönlichen Erfahrungen einzubringen und auch neue Erfahrungen zu machen. Egal ob "Anfänger" oder "Alter Hase", Alle können miteinander ihren Horizont erweitern und Bekanntes vertiefen.

Das ist auch die Idee dieses Netzwerk-Treffens. Wir wollen alle Taiji- und Qigong-Praktizierenden einladen, in den verschiedenen Workshops die Sichtweise der Anderen kennen zulernen und selbst neue Impulse für den eigenen Weg zu bekommen.

Wir freuen uns sehr auf euer kommen und hoffen dass ihr viel Spaß und gute Laune haben werdet.

Karin Lühr und Sonja Blank

Das Programm

Freitag 2. Juli 2010

19.30-20.00 Uhr

Begrüßung und Vorstellung

20.00-21.30 Uhr

Du siehst was, was ich nicht sehe...

Eine Einstimmung in die Vielfalt eines Workshoptreffens mit Sonja Blank und Thomas Luther-Mosebach

Samstag 3. Juli 2010

09.00-10.30 Uhr

Thomas Huber

WS 1 Aber ich will doch nicht kämpfen...

Das Yi (Intension) lenkt das Qi (Energie), Qi erzeugt Jin (Kraft). Dies ist ein wichtiger Leitsatz für das Taijiquan. Da Taijiquan ja grundsätzlich eine Kampfkunst ist, müsste die Intension folgerichtig immer etwas mit angreifen, zerstören oder abwehren zu tun haben. Das Kämpfen im Taijiquan kann jedoch viele Ebenen haben. Die wollen wir in diesem Workshop näher kennen lernen.

09.00-10.30 Uhr

Ulla Bremer

WS 2 Eine Einführung in das Übungssystem des Nei Yang Gong

Nei Yang Gong – das Innen nährendes Qigong ist ein komplexes System zur Therapie und Prävention. In den 50er Jahren wurde es von Liu Guizhen, dem Vater von Frau Prof. Dr. Liu Yafei, aus älteren Übungssystemen unter medizinischen Gesichtspunkten neu zusammen gestellt und erweitert.

In diesem Workshop möchte ich einen Einblick in die Methode und ihre Anwendung geben. Natürlich wollen wir auch einige ausgewählte Übungen kennen lernen.

11.00-12.30 Uhr

Birte Timssen

WS 3 Bagua (Baguazhang) im Kontext des Daoismus

Das Bagua hat seine Wurzeln im Daoismus. Ich möchte einige Zusammenhänge erläutern zu den Prinzipien des Yi Jing, aber auch gesundheitliche, spirituelle und kampfkunstbezogene Aspekte ansprechen. Im Anschluss kann ich mir gemeinsame praktische Übungen vorstellen, wie z.B. die spezielle Schritt-Technik (Bufa) und Spiral- und Drehbewegungen.

11.00-12.30 Uhr

Dorothea Merz

WS 4 Hui Chun Gong – „Verjüngungsübungen“ für Frauen 40+

Mit Hilfe der „eigenen inneren Chemie“ Schönheit und geistige und körperliche Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Zum Kennenlernen: Lächelnd fliegen wie ein bunter Schmetterling, schwimmen wie der junge, verspielte Drache im Frühling, Lotusblüten-Meditation und mehr...

Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Ulrike Heun

WS 5 Kaiserliches Qigong - Schwimmender Drache

In diesem Workshop wird Ihnen ein Licht aufgehen! Das Qigong des Schwimmenden Drachen erzeugt eine innere Lebendigkeit und Vitalität.

Einmal angefangen mag man gar nicht mehr aufhören. Xiao Huan Gong – das Qigong der kleinen Verjüngung – war zu alten Zeiten taoistisches Qigong für die Kaiser. Die Zellen verjüngen sich, es entgiftet den Körper, stärkt die Sexualkraft und wirkt zudem gut zur Gewichtsreduktion.

Qigong des Schwimmenden Drachen macht nicht nur viel Spaß, sondern lockert und stärkt auch ganz sanft die Bein- und Rückenmuskulatur. Die Wirbelsäule wird geschmeidig und in alle Richtungen beweglicher. Die Übung wirkt sehr entspannend und erzeugt frisches Yang-Qi.



14.30-16.00 Uhr

Karin Lühr

WS 6 Taijiquan und Qigong mit psychisch Kranken

Ich biete seit 2004 für psychisch kranke Menschen eine Gruppe an, in der nicht ein spezielles Übungssystem dominiert, sondern Übungen aus dem Taiji, Qigong und anderen Bewegungskünsten, die in Einzel- und Partnerübungen innerliche und äußerliche Qualitäten wie Zentrierung, Handeln aus der Mitte, die Regelung von Nähe und Distanz fördern.

Meine Erfahrungen aus dieser Arbeit möchte ich in diesem Kurs vorstellen.

16.30-18.00 Uhr Susanne Ritz
WS 7 Die Ruhe nach dem Schwung

Taiji Bailong Ball (Taijiball) ist die Fortführung des Taiji mit Racket und Ball. Der Workshop bindet den Teilnehmer durch Taijiball-Übungen ein, vermittelt einen Einblick in die entsprechenden Trainingseffekte und ergänzt diese mit abgestimmten Qigong-Übungen.

16.30-18.00 Uhr Sonja Blank
WS 8 Wurzeln

„Die Beine wurzeln in den Füßen“, hat mein Lehrer, Meister Zhi Zang Li, einmal gesagt. In diesem Kurs geht es speziell um sieben verschiedene Punkte innerhalb der Füße, die vorgestellt und erkundet werden. Ihre Kenntnis und ihr bewusster Einsatz kann beim Prozess des Sich-Verwurzelns sehr unterstützend sein. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene können davon profitieren und mit dem Erfahrenen weiter experimentieren.



18.30 Uhr Abendessen

Sonntag 4. Juli 2010

09.00-12.00 Uhr Stefan Frey
WS 9 Shaolin Wu Wei Qigong

Das Wu Wei Qigong kommt aus dem Kampfkunstsystem Lan Shou Chuan und ist ein sehr körperorientiertes Qigong, das sich kraftvoll anfühlt. Das Qi wird in erster Linie an den Körper gebunden, Fokus auf der Jing-Power. Es sollte eben in alter Zeit den Körper für die Kampfkunst vorbereiten. Ich werde es mit einigen Powerstretching-

Übungen (Verbindung der Arme und Beine mit dem Rumpf) verbinden. Das Qigong umfasst 5 Figuren mit jeweils einigen Bewegungen.

09.00-12.00 Uhr Stephan Röhl
WS 10 Taiji-Seidentuch

Die Schärpe der Jacke war wie der Fächer nützlich in mancherlei Hinsicht. Im Spiel mit ihr verknüpfen sich Elemente von Stock und Schwert mit der eleganten Leichtigkeit der Seide. Dem Wasser zugeordnet, verlangt sie von uns klare Körperstrukturen, um sie in Fluss zu bringen.

12.00-14.00 Uhr gemeinsamer Abschluss und Mittagessen

Die ReferentInnen

- Sonja Blank Lehrerin für Taijiquan und Qigong in Butzbach
- Ulla Bremer Keramikerin, Qigong-Lehrerin und Therapeutin, 2. Kyu Jiu Jitsu, Übungsleiterin „Prävention“ des Landessportbundes Hessen, seit 1986 in der Erwachsenenbildung tätig.
- Stefan Frey Lehrer für Taijiquan, Qigong und Tao Yoga in Frankfurt
- Ulrike Heun Lehrerin für Qigong und Meditation in Darmstadt
- Thomas Huber Lehrer für Taijiquan und Qigong in Sulzbach-Rosenberg
- Karin Lühr Sozialpädagogin im sozialpsychiatrischen Bereich, Lehrerin für Taijiquan in Niederweimar
- Thomas Luther Lehrer für Taijiquan u.a. im Jugendstrafvollzug und in der Erwachsenenbildung in Butzbach
- Mosebach Pädagogin M.A., Lehrerin für Taijiquan und Qigong in Lich
- Dorothea Merz Lehrerin für Taijiquan und Qigong, Germany Instructor for Internal Marial Arts, eigene Schule in Bensheim
- Susanne Ritz Lehrerin für Taijiquan und Qigong, Germany Instructor for Internal Marial Arts, eigene Schule in Bensheim
- Stephan Röhl Lehrer und Ausbilder für Taijiquan Lee-Stil, eigene Schule in Hanau
- Birte Timssen beschäftigt sich mit Taijiquan der Wudang-Berge, Xingyi-Bagua, Wudang-Schwertkunst und Daoismus, Schülerin von Meister Tian Liang

Kurskosten
Gesamtes Wochenende Freitag – Sonntag bei Anmeldung bis zum 31.05.10
€ 90
danach € 110
für Netzwerkmitglieder € 90
Teilnahme nur am Samstag € 65
Teilnahme nur am Sonntag € 45

Übernachtung und Verpflegung
Das Tagungshaus bietet Vollpension in verschiedenen Kategorien pro Tag und Teilnehmer:
A) in Einbettzimmern € 50,50
B) in Zweibettzimmern € 41,50
Zuschlag für nur eine Übernachtung € 3,50

Wegbeschreibung
Eine Wegbeschreibung findet ihr unter dem Link: http://www.sportjugend-hessen.de/fileadmin/media/Die_Sportjugend/Downloads/Wegbeschreibung_wetzlar.pdf
Auf Wunsch senden wir die Wegbeschreibung auch gern per Mail zu.

Organisation und Anmeldung
Anmeldung bitte unbedingt schriftlich an:
Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland, Oberkleener Str. 23,
35510 Butzbach, Fon 06447 885937 oder per Mail an
info@taijiquan-qigong.de

Mit deiner Anmeldung erhältst du eine Rechnung über die Kursgebühren und ggf. über die Gebühren für Übernachtung und Verpflegung. Deine Anmeldung ist erst verbindlich mit der Überweisung der Kursgebühren an das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland, Bankverbindung 3201309, BLZ 518 614 03 bei der Volksbank Butzbach. Eine Bestätigung erfolgt nicht mehr.

Anmeldung



Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Workshoptreffen vom 2.-4. Juli 2010 in Wetzlar

Name _____

Anschrift _____

Telefon/Mail _____

Ich bestelle Vollpension Kategorie:
 A B
und bezahle diese vor Ort in bar. Bitte zutreffendes ankreuzen!

Ich möchte bevorzugt an folgenden Workshops teilnehmen:
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10

Die Gebühren von€
 habe ich überwiesen am
 können von meinem Konto abgebucht werden
Kto. BLZ

ich suche biete Mitfahrgelegenheit

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ort, Datum Unterschrift