

19. Drachen und Tiger Treffen 28. bis 30. Juni 2019



Zu unserem gewohnten Pushing Hands Treffens unter freiem Himmel bei Wildeshausen auf dem **Campingplatz Aschenbeck**, 27801 Dötlingen, (Tel.: 04433/333) laden wir Euch herzlich ein.

Ein großes Übungszelt macht uns unabhängiger vom Wetter. Die weite, von Bäumen umsäumte Rasenfläche mit Teichen bietet das Ambiente für Urlaubs-Übungs-Tage.

If you need any translation, please ask.

www.taichichuan-bremen.de

Programm 2019

	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Hella Ebel	Daan Hengst	Filip Gutknecht-Stöhr
-			
10.30	Ceciel Kroes	Dietmar Frenzel	Dietmar Frenzel
Uhr	Petra Augustin	Petra Augustin	Hella Ebel
<hr/>			
11.00	Daan Hengst	Hella Ebel	Ceciel Kroes
-			
13.00	Dietmar Frenzel	Ceciel Kroes	Petra Augustin
Uhr	Filip Gutknecht-Stöhr	Filip Gutknecht-Stöhr	Daan Hengst

Kontakt:

Brigitte Krafft
 Riederstr. 115
 27321 Thedinghausen
 Tel.: 04204 / 7931 (incl. AB rund um die Uhr)
 oder

taichi-bremen@gmx.de

Konto: 115 90 52 bei der Sparkasse Bremen, BLZ: 290 501 01

IBAN: DE83 2905 0101 0001 1590 52 BIC: SBREDE22XXX



Teilnahmebedingungen:

Schriftliche Anmeldung an den TAI CHI CHUAN BREMEN E.V., Brigitte Krafft, Rieder Str. 115, 27321 Thedinghausen.

Aus organisatorischen Gründen können wir nur einen Pauschalpreis erheben.

Nicht-Teilnahme an einzelnen Tagen bleibt jeder/m selbst überlassen. Es kann eine namentlich benannte Ersatzperson gestellt werden. Rückzahlungen sind nicht möglich.

Teilnahmegebühr **90,00 Euro** auf das oben angegebene Konto.

Bei **Anmeldung bis zum 5. Juni 2019** pro Teilnehmer/in **Frühbuche

```
preis 80,- Euro
```**. - Schüler, Lehrer und Vereinsmitglieder des „Tai Chi Chuan Bremen e.V.“; sowie Mitglieder der „Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong Deutschland - das Netzwerk e.V.“ erhalten bei Frühbuchung noch einmal 5,- Euro Rabatt.

Die Anmeldung gilt als verbindlich, es werden keine Bestätigungen verschickt. Der Veranstalter haftet nicht für persönliche Schäden, verlorene oder beschädigte Gegenstände.

Allgemeines:

„**Drachen und Tiger**“ ist nach dem Vorbild vom **Rencontres Jasnières** entstanden. Unser Lehrer **Luis Molera** (+2015) hat es zusammen mit **Wolfgang Brödlin** ins Leben gerufen.

Ablauf:

Freitag um 8.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Lehrer/innen.

Vormittags Workshops (8.30-13.00), nachmittags (15.00-18.00) freies Pushing Hands für alle, in gegenseitiger Rücksichtnahme und Absprache.

Anreise ist ab Donnerstag.

Die Zufahrtsschranke am Zeltplatz kann zwischen 22.00 und 7.30 Uhr und von 13.00-15.00 Uhr nur zu Fuß passiert werden, damit die Ruhe der anderen Camper nicht gestört wird.

Gebühren für den Campingplatz bitte bei **Ankunft** an der **Rezeption** entrichten.

Als „Drachen und Tiger“-Teilnehmer erhalten wir eine Ermäßigung zur Nutzung des Campingplatzes, es gelten folgende Preise:

- Tagesgäste 1,00 € pro Tag (für diejenigen, die nicht campen)
- Camper 7,50 € pro Person, Zelt und Tag

Falls jemand nicht campen möchte, gibt es Hotels in Wildeshausen und Umgebung.

Am Campingplatz können **Fahrräder** gegen Gebühr geliehen werden. Bitte bis zum **10. Juni** bei uns bestellen!

Wegbeschreibung:

A1 Abfahrt „Wildeshausen Nord“ in Richtung Wildeshausen. Vor Wildeshausen rechts Richtung Oldenburg/Dötlingen. In Aschenstedt nach links Richtung Dötlingen, 2. Straße (in den Äckern) links, am Ende rechts – Richtung Campingplatz Aschenbeck.

Oder mit dem Zug bis Wildeshausen, mit dem Bus 270 von Wildeshausen Richtung Oldenburg, Haltestelle Schöning, gegenüber den Hang hinunter, am Ende des Weges (ca. 200m) rechts der Campingplatz Aschenbeck.

Essen:

Oben in der Kate wird mittags warmes Essen angeliefert. An jedem Tag gibt es sowohl vegetarisches als auch nicht vegetarisches Essen. Preis zum Sattessen pro **Person 9,00 Euro ??**
Bitte dafür anmelden.

Lehrer/innen:

Alle Workshops sind für alle Stilrichtungen und für alle Niveaus geeignet, auch für Anfänger.

Elisabeth (Petra) Augustin:

Schon früh entdeckte sie ihre Begeisterung für die Kampfkünste und praktiziert diese seit fast 30 Jahren. Begonnen hat sie mit Taekwon Do, wo sie auch erste Wettkampf- und Unterrichtserfahrungen sammelte. Seit 1995 ist sie Schülerin von **Jo Augustin** und wurde zunächst in Chan-Shaolin-Si Kung Fu und Qigong ausgebildet (1.Toan).

Seit 2007 praktiziert sie Wudang Pai und wird in Taijiquan, Xingyi Bagua, Xingyi und Qigong unterrichtet. Im Zhang Sanfeng Wuguan gibt sie seit 2009 Taijiquan und Qigong Unterricht und ist von der Bundesvereinigung für Taiji-und Qigong (BVTQ) als Lehrerin zertifiziert.

Workshop: Freitag und Samstag:

Re Shen Fa (übersetzt "der heiße Mensch")

Neun Übungen, die besonders, in unterschiedlicher Weise, das untere Dantien bewegen. Das Qi wird aktiviert und der Körper erwärmt.

"Die Ruhe in der Bewegung finden"

Aus der Übungssequenz "Fünf Schritte und Sechs Bewegungen", nach Meister Tian Liyang, üben wir die Bewegung "Das Taiji geschickt bewegen". In besonderer Weise werden die Prinzipien des Taijiquan zusammengefasst und eine tiefe Qualität in Bewegungskoordination vermittelt. Sie ist eine Erweiterung und Grundlage für jedes Taijiquan.

Sonntag: Fang Song Gong

Das Entspannen oder Loslassen wird in unterschiedlichen Partnerübungen und Konstellationen geübt.

Hella Ebel:

Lehrerin und Ausbilderin in Taijiquan und Fujian White Crane, international mit eigener Schule in Osnabrück, langjährige Assistentin von **Wee Kee Jin** (Neuseeland).

Workshop: 100 % Neutralisieren

Die Fähigkeit zu pushen hängt von der Fähigkeit nachzugeben und zu neutralisieren ab.

100 % Neutralisieren ist die beste Grundlage für den „Push“. Dazu werden wir verschiedene Übungen lernen und üben, die gut im Freien Pushen genutzt werden können. Auch am langsamen Push werden wir üben und versuchen vollkommen mühelos zu pushen.

Mit verschiedenen festgelegten Übungen werden wir innere, entspannte Kraft entwickeln und anwenden, eventuell auch mit Schritten.

Dietmar Frenzel:

Taijiquan hat er ca. 1995 für sich entdeckt. Lehrer: **Ralph Westermann, Luis Molera** (1999 - 2001 Lehrerausbildung bei Luis Molera), Großmeister **William C. C. Chen**, zertifiziert als Lehrer von William C.C. Chen.

Seit 2004 unterrichtet er kontinuierlich im **Tai Chi Chuan Bremen e.V.** und ist seit Jahren dessen **1. Vorsitzender**.

www.taichichuan-bremen.de

Workshop: Fest und flexibel, stark und sensibel

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit den scheinbaren Widersprüchen des Taiji Quan:

Die eigene Struktur entwickeln und diese in Bewegung zu erhalten, ohne hart zu werden. Unsere Struktur mit Aufmerksamkeit füllen und in Partnerübungen den Körper unserer Partner in unsere Wahrnehmung einbeziehen. Den Bewegungen unserer Partner folgen, ohne uns selbst zu verlieren und deren Aktionen keinen Widerstand entgegen zu setzen.

Ich freue mich auf ein interessantes Wochenende und viele neue Eindrücke.

Filip Gutknecht-Stöhr:

Seit meiner Jugend beschäftige ich mich mit Bewegung und Sport. Angefangen mit Yoga und allgemeiner Gymnastik wurde später das Taijiquan zu meinem bevorzugten Training. Im Laufe der Zeit wurde aus diesem Interesse immer deutlicher ein beruflicher Weg. Dabei hat die Ausbildung zum staatlich geprüften Sportlehrer und zum Sporttherapeuten eine fundierte berufliche Basis gelegt. Verschiedene Fortbildungen, wie z.B die Ausbildung in Cranio-Sacraler Biodynamik

In meiner Ausbildung zum Sportlehrer 1998 bin ich erstmals dem Yang-Stil Taijiquan von **Rolf Krizian** begegnet. - 3-jährige Ausbildung bei Rolf Krizian zum Taijilehrer, Umzug nach Köln. 2001 Chen-Stil Taijiquan: 3 Jahre bei **Xin-Wen Geng**, weitere 4 Jahre Ausbildungszeit bei der WCTAG (Jan Silbestorff) sowie regelmäßige Aufenthalte in China. In Chenjiagou bei Meister **Chen Bing**, habe ich schließlich **Nabil Ranné** (den Leiter des Chen Stil Netzwerks Deutschland / www.ctnd.de) sowie das Trainingssystem von **Chen Yu** kennengelernt. Seit 2015 fahre ich regelmäßig nach Peking zu Chen Shiwu, dem Sohn von Chen-Yu, um deren Trainingssystem weiter zu vertiefen.

Workshop:

Nach einer kleinen meditativen Ankomm-Phase und einfachen Qigong Übungen, werde ich anhand des Chen-Stils die Grundhaltung erarbeiten, die die Basis für die innere Kraftführung sowie für fortgeschrittene Bewegungsmechaniken legt.

Dabei geht es um die gängigen und immer gültigen Taiji-Prinzipien, aber auch um einige Aspekte, die speziell diesem Taijisystem zuzurechnen sind. Wir werden die Grundhaltung dann in Bewegung in die Basisübungen (Seiden-Übungen) des Chen Stils nach Chen Yu integrieren. Je nach Interesse werden wir einige Bewegungen der 1. Form (Yilu) erarbeiten und an bestimmten Anwendungen deutlich machen. Gerne gehe ich auch auf biomechanische Aspekte ein und damit auf Voraussetzungen für einen gesunden und belastbaren Rücken bzw. Knie.

Daan Hengst:

Tai Ji Quan: seit 1984 unterrichtet: seit 1997

Lehrer: **Rob und Erich Voelke, Wee Kee Jin** Stil: Yang – Stil (Ch'eng Man Ch'ing)

Anderes: Tennis, Boxen

Unterricht: in Deutsch und Englisch

Workshop: „weicher Push“

Wir werden einen sogenannten „weichen Push“ üben. Das heißt, wir nehmen die Reihenfolge wahr von: Entspannen, Sinken, Körperstruktur setzen, das Hüftgelenk kippen,...usw.

Der ganze Ablauf wird in Phasen eingeteilt: 1, 2, 3, 4, ...

Weil wir es gewohnt sind, uns nach altem Muster zu bewegen, können wir auf diese Weise feststellen, wo der Haken sitzt, falls die Bewegung anders läuft als gedacht.

Hilfsmittel: Verwendung von Bildern im Sport, z. B. Tennis, Basketball, Golf oder Bildern von täglichen Aktivitäten, z.B. eine Schubkarre schieben (Pushen durch Verwendung der Hüften) oder eine Pflanze aus den Boden ziehen (durch Loslassen der Wirbelsäule)

Ceciel Kroes:

Sie studierte bei **Maartje van Staalduijnen** seit 27 Jahren Tai Chi Chuan - Körpermechanik und wurde so auch Schülerin von **Großmeister William C.C.Chen**.

Im Jahr 2002 wurde sie eine von Meister Chen zertifizierte Lehrerin und erhielt 2013 sein Diplom.

Mit **Rob und Erich Voelke** folgt sie den Prinzipien von Ch'eng Man Ch'ing und nahm an zahlreichen Workshops mit verschiedenen Lehrern aus verschiedenen europäischen Stilen teil. Neben wöchentlichen Kursen und Workshops in den Niederlanden gibt sie jährliche Seminare für Formjurywettbewerbe in Großbritannien und wird regelmäßig als Jurymitglied bei TCC -Wettbewerben und Gastdozentin für internationale TCC -Festivals eingeladen.

<http://www.taichichuanstudio.nl/ceciel-kroes/> Beruf: Künstlerin

Workshop: Erleben der Yin / Yang-Prinzipien.

Die Tai Chi Chuan - Prinzipien werden in jedem Stil und in jeder Form auf unterschiedliche Weise verwendet. Auch jeder Körper muss die Prinzipien auf seine eigene Weise lernen.

Großmeister Chen hat Körpermechanik auf einfache und effektive Weise eingesetzt. In den Workshops arbeiten wir zunächst nach den Prinzipien der "Body Mechanics":

Die Grundstellungen und Entspannungsübungen (bewusste Anordnung von Gelenken), das Sinken der Spirale (Vogel), die Energie über die 3 Nägel freisetzen, dann die Strömung der Energie in der Bewegung spüren.

Wir machen die Übungen immer zur mentalen und körperlichen Entspannung. Wenn der Druck von Partnern als unangenehmer Stress empfunden wird, könnt Ihr diese emotionale Interpretation in eine entspannte Gegenbewegung umleiten. Daraus ergibt sich das Thema des Workshops.

Anmeldeformular

An den
Tai Chi Chuan Bremen e.V.
Brigitte Krafft
Rieder Str. 115
27321 Thedinghausen



Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2019

Hiermit erkläre ich, dass ich mich in der Lage fühle, an der Veranstaltung teilzunehmen, und dass ich bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Ich komme für verursachte Schäden selbst auf und stelle den Veranstalter von allen Haftansprüchen frei. Mir ist bewusst, dass der Veranstalter keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden übernimmt. Ich verpflichte mich, die Campingplatzordnung sowie die Hinweise der Organisatoren zu befolgen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Teilnahmebedingungen (s. Text vorne) verstanden zu haben und anzuerkennen.

Pushing Hands Treffen:

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Tel.:

e-mail:

Preis: 90,00 Euro / Frühbucherrabatt bis incl. 5. Juni 2019: 80,00 Euro

Mittagessen: vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

nicht vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

(Voranmeldung notwendig, Bezahlung vor Ort)

.....
(Ort, Datum)

.....
(Unterschrift)

Freiwillige Angaben:

Ich mache Tai Chi Chuan seit:

Bei (Schule, Organisation, Lehrer/in):