

Eintägiges Wochenendseminar 2019

A. Tai Chi-Serien am Sonntag

Datum	Vormittag 9:30-12:30	Nachmittag 14:00-17:00
28. April	Tai Chi Dan Gong 1+2 Löwe+Schlange-Übung	Tai Chi-Grundübungen Welt-Taichi-/ Qigong-Tag, 16-17:00 im Garten bei Gasthof Tanne
29. September	Mutter-Form I+II	Tai Chi-Form I+III, Push Hands
17. November	Wasser Tai Chi	Tai Chi-Form IV-VI, Push Hands

*Vormittag: Übungen von Meister Yang

- Tai Chi Dan Gong: 13 Urformen des Tai Chi abgeleitet von Tierbewegungen
z. B., 1. Löwe, 2. Schlange, 3. Erster
- Mutter-Form + Grundform des Wasser Tai Chi

*Nachmittag: Übungen der regulären Kurse

- 13 Tai Chi-Grundübungen von meinem Meister Lian Tze
- Tai Chi-Form I-VI: Kurzform mit 37 Formen in Yang-Stil nach Zheng Man-Ching
- Push hands: Partnerübungen zum Einüben der Grundprinzipien

B. Qigong-Serien am Samstag

Datum	Vormittag 9:30-12:30	Nachmittag 14:00-17:00
23. Februar	Chie Bing Gong I+ III – zum Steigern der Yang-Kraft	*Besprechung über Teambildung
24. März	Chie Bing Gong I+II Organübung – Leber, Gesang, Massage	Pendeln-Übung mit Stab Tai Chi Qi Gong I+ II
20. Juli	Chie Bing Gong I+II Organübung - Herz, Gesang, Massage	Atemübung Tai Chi Qi Gong II +III
19. Oktober	Chie Bing Gong I+II Organübung - Milz/ Magen, Gesang, Massage	Bagua-Gehen Tai Chi Qi Gong II+ III+IV
7. Dezember	Chie Bing Gong I+II Organübung - Lungen, Gesang, Massage	Pendeln-Übung mit Stab Tai Chi Qi Gong I- IV
18. Jan. 2020	Chie Bing Gong I+II, Organübung - Nieren, Gesang, Massage	Stock-Übung Tai Chi Qi Gong I- IV

* Vormittag: Gesundheitübungen zum Aktivieren der Heilungskraft

- Chie Bing Gong I-III von Meister Yang als Basis
 - I. Aufbau des Energiefelds
 - II. Regulierung der Organfunktion
 - III. Stärken der Wirbelsäule und Yang-Kraft
- Organübungen: nach 5 Elemente und auch deren Jahrzeiten entsprechend
- Qigong-Gesang mit 6 Lauter + Tai Chi-Gesang mit Urlauter
- Selbstmassage: Akpunktur-Punkt zum Verbessern der Organfunktion

*Nachmittag: Übungen der regulären Kurse

- Übungen auf 3 Ebene – Aufwärmübung, Atemübung und Meditationsübung
- Die 18 Figuren des Tai Chi Qi Gong I-IV
- Stock- und Stabübung