

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs	MO 18.00 - 19.30
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe 4	MO 19.45 - 21.15
Qigong „Taichiqigong in 28 Schritten“	DI 09.00 - 10.30
Qigong „Die Wurzelkraft stärken“ Übungen für Niere und Blase	DI 19.30 - 21.00
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe 2	MI 19.00 - 20.30
Qigong „Die 8 Brokate“	DO 09.00 - 10.30
T'ai Chi Ch'uan Yang-Stil Langform	DO 18.00 - 19.30
T'ai Chi Ch'uan Einführungskurs NEU	FR 09.00 - 10.30

Der wöchentliche Unterricht im Wintertrimester mit diesen Kursen beginnt am 7.1. und endet am 30.4.2020 (Fastnachtferien: 20.2.-27.2., Osterferien 6.4.-17.4.2020)

**Die in Raum und Zeit
ausgedehnte Welt
existiert nur
in unserer Vorstellung**

**Physiknobelpreisträger
Schrödinger**

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
„Taichiqigong in 28 Schritten“ Übungen der Harmonie Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	17.-19.01.2020	93954

Februar

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
Qigong - Übungsnachmittag „Die Gesundheitsübungen“ Leitung: Daniela Wassenberg	08.02.2020	93952
DAOYIN Übungen und Meditation Leitung: Jatusada Seki	14.-16.02.2020	93951



Qigong

ist ein aus China stammendes Übungssystem, dessen Praxis Aspekte der Kampfkunst, der Meditation und der Gesundheit verbindet und Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung gibt. Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt etwa "Arbeit oder Übung mit der inneren Energie, der Lebensenergie". Es ist neben Akupunktur und Arzneimittelbehandlung ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) geworden, und wird dort sowohl zur Gesunderhaltung als auch zur Wiedergesundung eingesetzt. Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, Stilles Qi Gong (Jinggong) und klassische Formen in Bewegung (Donggong).

März

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
T'ai Chi Ch'uan Push Hands WE Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	06.-08.03.2020	93950
Meditation und „Urkreis Qigong“ Leitung: Daniela Dindorf	14.03.2020	93955
Prüfungseminar Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	27.-29.03.2020	93953



Übungsformen Qigong im Taichi-Haus

- Taichi-Qigong in 28 Schritten (die Gesundheitsübungen)
- Wandlungsphasen Qi Gong
- Spiel der fünf Tiere
- Kranich Qi Gong
- Chan Mi Qi Gong für die Wirbelsäule
- Die 8 Brokate
- Stilles Qi Gong

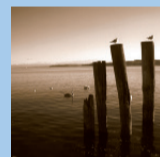


April Sommertrimester

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs	MO 18.00 - 19.30
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe 4	MO 19.45 - 21.15
Qigong Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“	DI 09.00 - 10.30
Qigong „Die Erde stärken“ Übungen für Magen und Milz	DI 19.30 - 21.00
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe 2	MI 19.00 - 20.30
Qigong „Die 8 Brokate“	DO 09.00 - 10.30
T'ai Chi Ch'uan Yang-Stil Langform	DO 18.00 - 19.30
T'ai Chi Ch'uan Einführungskurs NEU	FR 09.00 - 10.30

Der wöchentliche Unterricht im Sommertrimester mit diesen Kursen beginnt am 04.05. und endet am 28.08.2020 (Pfingstferien 2.6.-11.6., Sommerferien 24.7.-4.9.2020) MAI – OKTOBER Qigong im Garten Montag 17 – 18 Uhr und Qigong im Ostbad Mittwoch 10 – 11 Uhr

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
T'ai Chi Ch'uan Intensiv Leitung: Tathata Kobayashi	03.-05.04.2020	93949
Der Atem des Drachen Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	24.-26.04.2020	93948



Mai

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
Qigong - Übungsnachmittag Leitung: Daniela Wassenberg	09.05.2020	93947
T'ai Chi Ch'uan Schwertform I und II Leitung: Claudia Hofmann	15.-17.05.2020	93946



Übungsformen T'AI CHI CH'UAN im Taichi-Haus

- Der klassische Yangstil:
- Die Kurzform des Yangstils nach Cheng Man Ching
 - Die Langform des Yangstils nach Yang Cheng Fu
 - T'ai Chi Schwertform nach Dr. Chi Chiang Tao
 - Push Hands/Partnerübungen
 - T'ai Chi mit Kindern und Jugendlichen

Juni

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
„Im Fluss des Lebens „Qigong Intensiv“ Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	11.-14.06.2020	93944



T'ai Chi Ch'uan

Im T'ai Chi Ch'uan stehen Bewegungsformen im Vordergrund, die ohne Unterbrechung fließend ineinander übergehen und von der Körpermitte her ausgeführt werden. Die exakte Ausführung der Bewegungsformen dient der Entwicklung und Verfeinerung unserer Lebensenergie, der Prinzipien der Körpertherapie wie Zentrierung und Erdung werden beachtet: In der Zentrierung geht es um das Zulassen des rechten Atems und die Beziehung zur Körpermitte. In der Erdung geht es um einen angemessenen Muskeltonus, die Entwicklung einer elastischen Muskulatur und deren Beziehung zu Kraftentfaltung und Geschwindigkeit im Tai Chi Ch'uan.

