



„In einem klaren Herzen  
sind Freud und Leid gleich.  
Kein Berg verdeckt den Mond.“  
*Japanisches Haiku*

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Langform 1	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 „Ling Zhe“ Stärkung der Sehnen und Bänder	DI 19:30-21:00
Atem- und Beckenbodenschule nach Tanzberger	MI 17:00-18:30
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe	MI 19:00-20:30
Qigong „Die Wurzelkraft stärken“ - Übungen für Niere und Blase	DO 09:00-10:30
T'ai Chi Ch'uan Yang-Stil Langform	DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht im Wintertrimester mit diesen Kursen geht vom 11.01. bis zum 30.04.2021 (Fastnachtferien: 11.-17.02. und Osterferien: 29.03. - 09.04.2021)

Wochenend- Seminar	Datum	Nr.
<b>Qigong-Aikitaiso-Zazen</b> Leitung: Volker Büschgen	30.-31.01.2021	93979

## Februar

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>T'ai Chi Qigong in 28 Schritten</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	05.-07.02.2021	93960
<b>DAOYIN-Übungen von Mawangdui</b> Leitung: Jasusada Seki	19.-21.02.2021	93961



### Qigong

ist ein aus China stammendes Übungssystem zur Kultivierung von Körper und Geist, dessen Praxis Aspekte der Meditation, Gesundheit und Kampfkunst verbindet und Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung gibt. Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt: „Arbeit oder Übung mit der inneren Energie, der Lebensenergie“. Qigong ist neben Akupunktur und Arzneimittelbehandlung ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, Stilles Qi Gong (Jing Gong) und klassische Formen der Bewegung (Dong Gong).

## März

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>T'ai Chi Ch'uan Intensiv</b> Leitung: Tathata Kobayashi	19.-21.03.2021	93962
<b>Qigong „Stärkung des Immunsystems“</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	26.-28.03.2021	93963

### 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
- Qi Gong für Kinder und Jugendliche



## April Sommertrimester

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Langform 1	MO 18:00-19:30
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe 4	MO 19:45-21:15
Qigong Grundkurs - „Die Ruhe des Herzens“	DI 09:00-10:30
Qigong „Die Erde stärken“ Übungen für Magen und Milz	DI 19:30-21:00
Atem- und Beckenbodenschule nach Tanzberge	MI 17:00-18:30
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe	MI 19:00-20:30
Qigong Grundkurs - „Die Ruhe des Herzens“	DO 09:00-10:30
T'ai Chi Ch'uan Yang-Stil Langform	DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht im Sommertrimester geht vom 03.05. bis zum 31.08.2021 (Pfingstferien 24.05.-04.6. und Sommerferien 24.7.-10.09.2021)

### Qi Gong im Garten

Anhand von einfachen Bewegungsübungen im Freien wird ein Einblick in die Methode vermittelt, die sowohl Ruhe in der Bewegung, Entspannung und Stärkung der Abwehrkräfte ermöglicht und sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Die aktuellen Zeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.taichi-haus.de](http://www.taichi-haus.de)

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>T'ai Chi Ch'uan Einführung Kurzform</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	16.-18.04.2021	93964
<b>Leitfaden Energiearbeit und Supervision</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	23.-25.04.2021	93965

## Mai

Wochenend- Seminar	Datum	Nr.
<b>T'ai Chi Ch'uan Schwertform I und II</b> Leitung: Claudia Hofmann	07.-09.05.2021	93966



### T'ai Chi Ch'uan

ist eine Bewegungskunst aus China. Sie erlernen und üben heißt, seinen Körper in eine Form bringen, die ihn verändert und neu strukturiert. Es ist ein Übungsweg, der uns unserem Wesenskern näher bringen kann. T'ai Chi Ch'uan wird von vielen Menschen praktiziert um durch einfache, leicht nachvollziehbare, dem menschlichen Körper angemessene Bewegungsabläufe Ruhe zu finden, sich zu sammeln und den Körper gesund zu erhalten. T'ai Chi Ch'uan zeichnet sich dadurch aus, dass die Bewegungsabläufe, in Verbindung mit Atem, Körpertraining, Aufmerksamkeit und Energiearbeit erlernt werden.

## Juni

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>„Im Fluss des Lebens“ LingZhe Qigong</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	11.-13.06.2021	93968
<b>T'ai Chi Ch'uan - Schwertform III</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	25.-27.06.2021	93969

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

Der klassische Yangstil:

- Kurzform Yangstils nach Cheng Man Ching
- Langform Yangstils nach Yang Cheng Fu
- T'ai Chi Schwertform nach Dr. Chi Chiang Tao
- Push Hands und Partnerübungen
- T'ai Chi mit Kindern und Jugendlichen

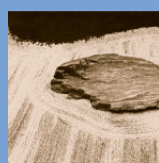


# Juli

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>Praxisseminar: Selbst Bewusst Auftreten</b> Leitung: Katharina Meinecke	09.-11.07.2021	93970
<b>T'ai Chi Ch'uan Sommerkurs</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	22.-25.07.2021	93971

**Ausbildung am Taichi-Haus:  
T'ai Chi Ch'uan, Qigong und TCM LehrerIn**

Neben einem breiten Spektrum von Qigong und T'ai Chi Ch'uan Übungen in Theorie und Praxis, vermitteln wir im Laufe einer drei-, bzw. fünfjährigen Ausbildung das nötige Fachwissen und unsere persönliche Erfahrung für Ihre zukünftige Tätigkeit als T'ai Chi Ch'uan, Qigong und TCM LehrerIn. Dem Ausbildungskonzept liegen drei in sich abgeschlossenen Ausbildungsgängen zu Grunde. Diese sind als aufbauende Qualifikationsstufen konzipiert.



# August



Für die Ausbildung orientieren wir uns an den Leitlinien des „Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan“ (DDQT), bei dem das Taichi Haus Überlingen als Mitglied anerkannt ist. Die Ausbildung steht Teilnehmern aller Berufsgruppen offen und ist als berufs- begleitender Lehrgang konzipiert.

**Stufen der Ausbildung:**  
 Stufe 1: Kursleiter In (KL)  
 Stufe 2: Lehrer In (L)  
 Stufe 3: Ausbilder In (AB)

Nach erfolgreichem Abschluß erhalten Sie ein Zertifikat vom Taichi Haus und eine Legitimation durch den DDQT.

# September Herbstrimester

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Langform 1	MO 18:00-19:30
T'ai Chi Ch'uan Kurzform Aufbaukurs 1	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
Atem- und Beckenbodenschule nach Tanzberge	MI 17:00-18:30
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe 1	MI 19:00-20:30
Qigong „Die Übung des Kranichs“	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 mit diesen Kursen beginnt am 13.9. und geht bis zum 17.12.2020 (Herbstferien 02.-05.11)

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>Qigong Sommerkurs „Wandlungsphasen“</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	09.-12.09.2021	93972

**Wandlungsphasen Qi Gong:**

Die Wandlungsphasen sind das Kernstück der chinesischen Medizin. Sie sind kybernetische Begriffe und der Vorgang der Regulation kann in Form einer Wellenbewegung beschrieben werden. Demnach entspricht die Übepaxis im Wandlungsphasen Qi Gong systematisch angewandten, bestimmten Übungen, welche die Dehnung des Körpers und bestimmter Leitbahnen vermitteln, und so die unterstützende Einwirkung auf innere Prozesse ermöglichen.

# Oktober

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>Qigong Intensiv - „Die Übung des Kranich“</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	01.-03.10.2021	93973
<b>T'ai Chi Ch'uan Grundlagenseminar</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	15.-17.10.2021	93974
<b>Im Fluss des Lebens – „Entwicklungsweg im Qigong“</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	29.-31.10.2021	93975

**Zazen - Sitzen in Stille**

ist eine gegenstandsfreie Form der Meditation. Durch die Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen und das sich Einlassen auf den eigenen Atemrhythmus stellen wir die Verbindung zu uns selbst und unserem Ursprung wieder her. Wir lassen uns ein in den Urgrund unseres Da-Seins. Aus dieser Erfahrung heraus gehen wir gestärkt hervor und erleben und gestalten so auch den Alltag.



# November

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>T'ai Chi Ch'uan Intensiv</b> Leitung: Tathata Kobayashi	12.-14.11.2021	93976
<b>Wandlungsphasen Qigong - „Wasser- Phase“</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	26.-28.11.2021	93977
<b>Atemmeditation</b> Leitung: Gabriele Beck	19.-21.11.2021	93980

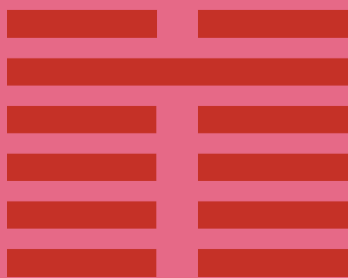
**Aspekte der Körperpsychotherapie**

Individuation und Gesundheit als Thema und T'ai Chi Ch'uan und Qigong als Überverfahren gilt es in einen erweiterten Bezugsrahmen zu stellen, um dem Auftauchen psychologischer Aspekte von verschiedenen Lebensthemen gerecht zu werden. Unsere Ausbildung beinhaltet deshalb auch die Wissensvermittlung durch eine entsprechend fundierte Theorie der chinesischen Medizin (DGTCM) und der Integration körperpsychotherapeutischer Methoden wie der Biosynthese und der Initiatische Therapie.



# Dezember

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
<b>Stilles Qigong</b> Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	10.-12.12.2021	93978



Auf unserer Homepage können Sie alle Informationen, Kursbeschreibungen, sowie die Kosten für die einzelnen Angebote einsehen und sich dort direkt zu den Kursen anmelden.

Bitte setzen Sie sich bei weiteren Fragen direkt mit uns in Verbindung:

TAICHI HAUS Überlingen  
 Nussdorferstr. 38 f  
 88662 Überlingen

Tel: 07551 - 8580636  
 Mobil: 0176 - 31208361  
[info@taichi-haus.de](mailto:info@taichi-haus.de)  
[www.taichi-haus.de](http://www.taichi-haus.de)