

Januar Wintertrimester

Jahresprogramm 2022



Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs	MO 18:00-19:30
T'ai Chi Ch'uan – Einführungskurs	MO 19:45-21:15
Qigong – Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“	DI 09:00-10:30
Qigong – „Die Wurzelkraft stärken“ Übungen f. 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
Qigong – Einführungskurs	DO 16:30-18:00
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform	DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht im Wintertrimester mit diesen Kursen beginnt am 10.1. und endet am 30.4.2022 (Fastnachtferien: 24.2.-04.3., Osterferien 11.4.-22.4.2022)

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

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
Tai Chi Kurzformtraining – Übungsnachmittag Leitung: Uwe Schörnack	22.01.2022	93991

Februar

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
DAOYIN Übungen und Meditation Leitung: Jasusada Seki	11.-13.02.2022	93992
Qigong – Übungsnachmittag Leitung: Per Mohring	18.02.2022	93993
TaichiQigong in 28 Schritten Übungen der Harmonie Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	25.-27.02.2022	93994



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 (Jingong) und klassische Formen der Bewegung (Donggong).

März

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
Qigong Übungsnachmittag Leitung: Daniela Wassenberg	18.03.2022	93995
T'ai Chi Ch'uan und Techniken der Kurzform Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	25.-27.03.2022	93996

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 – Aufbaukurs	MO 18:00-19:30
T'ai Chi Ch'uan – Einführungskurs	MO 19:45-21:15
Qigong – Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“	DI 09:00-10:30
Qigong – Herz Qigong	DI 19:30-21:00
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 3	MI 19:00-20:30
Qigong – „Die 8 Brokate“	DO 09:00-10:30
Qigong – Einführungskurs	DO 16:30-18:00
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform	DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht im Sommertrimester mit diesen Kursen beginnt am 02.05. und endet am 31.08.2022 (Pfingstferien 7.6.- 17.6., Sommerferien 25.7.-9.9.2022) MAI – OKTOBER Qigong im Garten Montag 17 – 18 Uhr und Qigong im Ostbad Mittwoch 10 – 11 Uhr

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.com

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
Qigong – Der Atem des Drachen Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	08.-10.04.2022	93997

Mai

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
T'ai Chi Ch'uan Schwertform I und II Leitung: Claudia Hofmann	06.-08.05. 2022	93998
Im Fluss des Lebens – Herz – Qigong Entwicklungsweg Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	25.-29.05.2022	93999



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.
Leitfaden für Energiearbeit und Supervision Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	24.-26.06.2022	94000

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.
T'ai Chi Ch'uan – Schwertform III Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	08.-10.07.2022	94001
Qigong Sommerkurs Wandlungsphasen Anatomie der Leitbahnen und die Wirbelsäule Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	21.-24.07.2022	94002



**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 Herbsttrimester

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan – Aufbaukurs 5	MO 18:00-19:30
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 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
T'ai Chi Ch'uan – Aufbaukurs 1	MI 19:00-20:30
Qigong – „Die Übung des Kranich“	DO 09:00-10:30
Qigong – Die Übung des Kranich“	DO 16:30-18:00
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform	DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht mit diesen Kursen beginnt am 12.9. und endet am 15.12.2022 (Herbstferien 31.10.-4.11)

Wandlungsphasen Qi Gong:

Die fünf 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.

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
T'ai Chi Ch'uan Sommerkurs Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	08.-11.09.2022	94003

Oktober

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
Die Übung des Kranich – Qigong Intensiv Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann	07.-09.10.2022	94004
Qigong Übungsnachmittag Leitung: Daniela Wassenberg	21.10.2022	94005

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.
T'ai Chi Ch'uan Intensiv Leitung: Tathata Kobayashi	11.-13.11.2022	94006
Qigong – Übungsnachmittag Leitung: Per Mohring	18.11.2022	94007



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.
Tai Chi Kurzformtraining – Übungsnachmittag Leitung: Uwe Schörnack	02.12.2022	94008
Stilles Qigong und die Wirbelsäule Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	09.-11.12. 2022	94009



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
www.taichi-haus.com