

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs	MO 18.00 - 19.30
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe	MO 19.45 - 21.15
Qigong – Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“ Die Gesundheitsübung	DI 09.00 - 10.30
Qigong „Die Wurzelkraft stärken“ Übungen für Niere und Blase	DI 19.30 - 21.00
T'ai Chi Ch'uan Einführungskurs NEU	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

Der wöchentliche Unterricht im Wintertrimester mit diesen Kursen beginnt am 09.1. und endet am 30.4.2023 (Fastnachtsferien: 20.2.-24.3.23, Osterferien 03.4.-14.4.2023)

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

Physiknobelpreisträger
Schrödinger

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
Tai Chi Kurzformtraining – Übungsnachmittag Leitung: Per Mohring	14.1. 2023	94027
Tai Chi Kurzformtraining – Übungsnachmittag Leitung: Uwe Schörmick	27. 1. 2023	94082

Februar

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	03. - 05.02. 2023	94029
Xiang - Gong / Duft - Qigong Leitung: Jasusada Seki	10. - 12.02. 2023	94030
TaichiQigong in 28 Schritten Übungen der Harmonie Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	24. - 26.02. 2023	94031



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.
Y Jin Jing und Wandlungsphase Holz Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	24. - 03. 2023	94032
T'ai Chi Ch'uan Intensiv Leitung: Tathata Kobayashi	31. - 02.04. 2023	94033



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 – Einführungskurs	MO 19.45 - 21.15
Qigong – Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“ Die Gesundheitsübung	DI 09.00 - 10.30
Qigong – Herz Qigong	DI 19.30 - 21.00
T'ai Chi Ch'uan Grundstufe	MI 19.00 - 20.30
Qigong – Wandlungsphasen Qigong	DO 09.00 - 10.30
Qigong – Einführungskurs NEU	
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform	

Der wöchentliche Unterricht im Sommertrimester mit diesen Kursen beginnt am 02.05. und endet am 31.08.2023 (Pfingstferien 29.05.-02.06.23, Sommerferien 24.7.-8.9.2023) | Qigong im Ostbad Montag 10 – 11 Uhr

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
Tai Chi Kurzformtraining - Übungsnachmittag Leitung: Claudia Hofmann	22. 04. 2023	94037
Die 8 Brokate und die Faszien im Qigong Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	28. - 30.04. 2023	94034



Mai

Wochenende / Seminar	Datum	Nr.
T'ai Chi Ch'uan Schwertform I und II Leitung: Claudia Hofmann	05. - 07.05. 2023	94035
Die Ruhe des Herzens Feuer und Wasser in Harmonie Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	18. - 21.05. 2023	94036



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.
T'ai Chi Ch'uan Kurzform und Push Hands Leitung: Ingrid Schmid Bergmann	23. - 25. 06. 2023	94038



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.



Juli

T'ai Chi Ch'uan Schwertform II und III 07. - 09.07. 2023 94039
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

T'ai Chi Ch'uan Sommerkurs Langform 20. - 23. 07. 2023 94003
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

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

Neben einem breiten Spektrum von Qigong Übungen, der T'ai Chi Ch'uan Formen in Theorie und Praxis und deren Anwendungsmöglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen, vermitteln wir im Laufe der 3-jährigen, bzw. 5-jährigen Ausbildungszeit das nötige Fachwissen und unsere persönliche Erfahrung als langjährig Praktizierende AusbilderInnen für Ihre zukünftige Tätigkeit als T'ai Chi Ch'uan, Qigong und/oder TCM Lehrer/In. Der Ausbildung liegt inhaltlich ein Ausbildungskonzept zu Grunde, das aus drei in sich abgeschlossenen Ausbildungsgängen besteht, die als aufeinander aufbauende Qualifikationsstufen konzipiert sind.



August



Wir orientieren uns an den allgemeinen Ausbildungsleitlinien des „Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan“ (DDQT), und sind dort anerkannt. Die Ausbildung steht Teilnehmern aller Berufsgruppen offen, und ist als berufsbegleitender Lehrgang konzipiert.

Stufen der Ausbildung

Stufe 1: Kursleiter In (KL)
Stufe 2: Lehrer In (L)
Stufe 3: Ausbilder In (AB)

Nach erfolgreichem Abschluss der jeweiligen Stufe erhalten sie ein Zertifikat vom Taichi Haus und auf Wunsch eine Legitimation durch den DDQT.

September Herbsttrimester

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 „Taichi qigong in 28 Schritten“ Die Gesundheitsübung	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	18.00 - 19.30
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform	FR	09.00 - 10.30

Der wöchentliche Unterricht mit diesen Kursen beginnt am 11.9. und endet am 15.12.2023 | (Herbstferien 30.10.-6.11.23, Weihnachtsferien 18.12.23-05.01.2024)

Qi Gong-Sommerkurs Das Spiel der 5 Tiere 07. - 10. 09. 2023 94040
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

T'ai Chi Grundlagen - Übungsnachmittag 29. 10. 2023 94043
Leitung: Per Mohring

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 Übepraxis 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

Der Atem des Drachen 06. - 08.10. 2023 94041
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

T'ai Chi Ch'uan Intensiv 27. - 29. 10. 2023 94042
Leitung: Tathata Kobayashi

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

Jahreszeiten-Qigong 10. - 12. 11. 2023 94044
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

Tai Chi Kurzformtraining - Übungsnachmittag 24. 11. 2023 94045
Leitung: Uwe Schörnack

Aspekte der Körperpsychotherapie

Unsere Ausbildung zu T'ai Chi Ch'uan und Qigong LehrerIn beinhaltet Selbstentdeckung durch Wiederholen und Vertiefen der vorgegebenen Formen und die verschiedenen Ausbildungstechniken, Wissensvermittlung durch eine entsprechend fundierte Theorie der chinesischen Medizin (u.a. nach dem Heidelberger Modell der DGTCM) und der Integration körperpsychotherapeutischer Methoden (Biosynthese und Initiatische Therapie). 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.

Dezember

Stilles Qigong 08. - 10. 12. 2023 94046
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

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

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

Taichi-Haus

Nussdorferstraße 38 f
88662 Überlingen am Bodensee
Tel. NEU 07551-8580636
mobil 0176-31208361
www.taichi-haus.com
info@taichi-haus.de

