

Seminar 1: Die Essenz des Taiji, Qi Gong & Yoga – Teil 1: Psychoregulation & Psychohygiene
– Stille, Klarheit und ein offenes Herz erreichen

Unabhängig vom praktizierten Stil verbinden alle Übungstraditionen des Taiji und Qi Gong und auch des indischen Yoga gewisse essentielle Prinzipien und Ziele. Diesen wollen wir in dieser Seminarreihe auf den Grund gehen.

Eines dieser wesentlichen Ziele der Taiji und Qi Gong Praxis und auch des Yoga ist die Harmonisierung unserer Psyche. Aber wie können wir durch die Übungspraxis unsere Psyche gezielt beeinflussen und worauf kommt es dabei an?

An diesem Wochenende werden wir uns folgenden wesentlichen Fragen in Theorie und Praxis beschäftigen:

- § Wie können wir uns psycho-emotional auf die Übungspraxis des Taiji, Qi Gong und Yoga am besten vorbereiten?
- § Wie können wir negative psychische Zustände wie z.B. Stress, Unsicherheit, Angst, Gedankenfülle, Schwierigkeiten sich zu entspannen, etc. wirksam neutralisieren und ihnen vorbeugen?
- § Wie können wir innere Stille, Gelassenheit und inneren Frieden erreichen?
- § Wie können wir unsere innere Wachheit und Klarheit steigern?
- § Wie können wir mehr Zufriedenheit, mehr Glück und mehr Liebe erleben?
- § Wie können wir Körperspannungen und Blockaden von der psychischen Ebene aus lösen?
- § Wie können wir bereits bekannte Übungsmethoden so ausführen, dass sie eine günstige Wirkung auf unsere Psyche haben?

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern das notwendige Wissen und die dazu gehörigen praktischen Schulungsmethoden, um diesen Zielen immer näher zu kommen.

Auf dem Programm stehen: Theoretische Impulse, körperliche Übungen, Atemtechniken, energetische Techniken, verschiedene Meditationstechniken, Anregungen zur Lebensgestaltung aus der Sicht der daoistischen Philosophie und einiges mehr...

Datum: 10./11. Mai 2019

Zeitstruktur:

- § Fr.: 19-22 Uhr – Einführung in Theorie und Praxis (Schnupperabend)
- § Sa.: 09-13 und 15-19 Uhr

Seminar 2: Long Men Taijiquan Yilu – Korrektur von Teil 1 und Hinführung zur Feinform

In diesem Kurs werden wir mit Ruhe und Klarheit Teil 1 der langen Form (Yilu) des Long Men Taijiquan nach Großmeister Shen Xijing korrigieren.

Lücken können geschlossen und Unklarheiten beseitigt werden. Die spezielle Lehrmethodik wird den Teilnehmern helfen verborgene Unklarheiten zu entdecken und in kurzer Zeit zu beseitigen.

Die Teilnehmer werden in das Lernstufenkonzept der Form eingeführt und bekommen eine klare Orientierung wo sie gerade beim Lernen stehen und wie das eigene Üben gut gestaltet werden kann.

Darauf aufbauend findet eine Einführung in die Aspekte der physischen Feinform statt, so dass begriffen werden kann, was die nächsten Übungsschritte nach dem Beherrschen des Formablaufs sind und welchen Nutzen man daraus individuelle ziehen kann.

Datum: 12. Mai 2019

Zeitstruktur:

§ So. 09-13 und 14-16 Uhr

Kursleitung:



Tobias Puntke M.A., Sportwissenschaftler, 6. Duan und 2. Generation des TaijiDao-Systems nach Großmeister Shen Xijing, 23. Generation der daoistischen Drachentorschule, Präsident und Europa-Cheftrainer der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG), seit 1987 mit ganzem Herzen auf dem Weg der inneren Kampfkünste und der Meditation. Mehr Infos auf www.TaijiDao.eu

Info & Anmeldung:

TaijiDao Wiesbaden:

Christa Pfau

Tel.: +49 - 0611 – 503999

E-Mail: Christa.Pfau@gmx.de

Homepage: www.TaijiDao-Wiesbaden.de