

DOZENTEN

LEITUNG: RUDOLF SCHMITTMANN

Diplom Sportlehrer, Sporttherapeut (DVGS), Autor einer Reihe von Fachpublikationen, Erfahrener Seminar - und Ausbildungsleiter, Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit (Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung IFBUB, Kassel), langjährige Arbeit als Sportherapeut an der Maternus Klinik für Rehabilitation Bad Oeynhausen, Lehrgangsführung für den Kneippbund Landesverband NRW, Leitung von Grundausbildungslehrgängen zum Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit und beim Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporthérapie (DVGS).
Unterrichtet: Yang-Stil Taijiquan, Peking Form, 32er Schwertform, Qigong.

WEITERE REFERENTEN:

LIE, FOEN TJOENG

geb. 1948 in Indonesien, wurde in Indonesien und China in TCM, Qigong und Taijiquan ausgebildet. Er ist Ausbildungsleiter für TCM, Qigong und Taijiquan und Autor mehrerer Bücher über diese Themen. Für den Zeitraum 1999 bis 2002 wurde er vom Guangxi College for TCM in Nanning, Südchina, zum Gastprofessor ernannt.

AXEL ROSENKRANZ

staatlich anerkannter Erzieher, Entspannungspädagoge. (EVN), zert. Lehrer für Taijiquan und Qigong, (DVGS), (DDQT)
Übungspraxis in Taiji und Qigong seit 1997.
Langjährige Unterrichtserfahrung als Dozent in der Erwachsenenbildung.
Regelmäßige Fort / Weiterbildung bei deutschen und international anerkannten Lehrern.
Lehrermitglied im Taiji und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

KURSINFO

Wir bieten Ihnen in 4 Tagesseminaren einen Einblick in Taijiquan und Qigong mit erfahrenen und bekannten Referenten.

Die Seminare sind offen für alle Interessenten, die sich etwas tiefer mit der Thematik befassen wollen.

Zugleich haben Sie aber auch Gelegenheit, den Leiter und Dozenten der Ausbildung „TRIPADA Lehrer Taijiquan in der Prävention“ kennen zu lernen, die in der TRIPADA Akademie angeboten wird.

TERMINE UND PREISE

Es handelt sich um Tagesseminare.
Termine, Preise und Zeiten finden Sie in unserem aktuellen Programmflyer, auf unserer Internetseite www.tripada.de oder in der persönlichen Beratung.



Design: www.tomasgrega.de

TAIJQUAN UND QIGONG TAGESSEMINARE



LEITUNG: RUDOLF SCHMITTMANN AXEL ROSENKRANZ

TRIPADA - Akademie für Gesundheit und Yoga
Hofaue 63
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 - 979 85 40
Fax : 0202 - 979 85 41
info@tripada.de
www.tripada.de

KURINFO

Taijiquan, ursprünglich als effektives Selbstverteidigungssystem ausgelegt, ist heute nicht nur eine ganzheitliche Gesundheitsübung bzw. Heilgymnastik im Sinne von Entspannungs- und Atemübung, sondern öffnet darüber hinaus auch neue Wege der Körpererfahrung und kann helfen, Verhaltensänderungen zu initiieren.

Neben den Bewegungsaspekten hat Taiji eine enge Verbindung zur taoistischen Philosophie und zu den Aspekten von YIN und YANG.

So wie das Kräftepaar YIN und YANG in dauerndem Kampf steht und gleichzeitig eine Einheit bildet, so symbolisiert auch Taiji Harmonie oder Disharmonie des menschlichen Organismus.

Ausgewogenes, im Gleichgewicht stehendes YIN und YANG bedeutet Gesundheit, und eine Verlagerung der Energien in irgendeiner Richtung führt zu Verspannungen bis hin zu „Krankheit“.

Taiji verfolgt das Ziel, die ungehinderte Zirkulation des Qi und damit den Ausgleich von YIN und YANG zu erreichen.

So zeigen verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen, dass Taiji positive Wirkungen auf den Organismus hat.

Eine genaue Überlieferung des Taiji gibt es seit Chen Wangting (1597 - 1664), der als Begründer des bis heute bestehenden Chen-Stils gilt. Yang Luchan (1799 - 1872), der in das Familiengeheimnis der Chen eindringen konnte, entwickelte die heute am meisten verbreitete Stilrichtung und den in dieser Ausbildung unterrichteten Stil des Taijiquan, den YANG-Stil. (Der Name des Stils beruht auf den Familiennamen, unabhängig von YIN und YANG.)

TAIJIQUAN

SEMINAR 1

Qigong intensiv Tagesseminar - eine Einführung

Schwungübungen zur Verbesserung der Koordination, Übungen zur Stärkung der Abwehrkräfte, leicht zu erlernende Qigong Übungen für den Alltag zur Entspannung und Stressbewältigung

SEMINAR 2

18 Bilder Taiji-Qigong Harmonie - medizinisches Qigong

Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong sind besonders durch ihre weichen, runden Spiral-Bewegungen gekennzeichnet, die den Qi-Fluss begünstigen. Diese Übungsfolge ermöglicht Anfängern einen guten Einstieg in das Qigong (Arbeit mit der Energie Qi). Die Übungen können auch einzeln praktiziert werden und ermöglichen unter Berücksichtigung medizinischer Gesichtspunkte eine Selbstbehandlung leichter Gesundheitsstörungen.

SEMINAR 3

E´mei Qigong (Atmung, Dehnung und Massage)

E´mei Qigong - Übungen beziehen drei spezifische Modi der Tätigkeit mit ein: Vollständig, langsam und gleichmäßig atmen - Atem ist Leben. Eine Geistesstille beibehalten. Die Hinwendung zum Körper und der Bewegung. Dadurch werden der Fluss des Qi und die Durchblutung verstärkt.

SEMINAR 4

Spiel der 5 Tiere / Wuquin Xi mit Tiger, Hirsch, Bär und Adler

Es gibt archäologische Funde aus der frühen Han-Zeit die belegen, dass „Übungen zum Leiten und Dehnen« unter anderem in Form von Tierbewegungen schon vor gut 2000 Jahren zur Lebenspflege verwendet wurden. Wenn man eine Krankheit hat, beginnt man mit dem Spiel des ersten Tieres, man kommt dabei ins Schwitzen, der Körper fühlt sich erleichtert, und man bekommt Appetit.«

ABSCHLUSS UND ANERKENNUNG

Jedes Seminar wird mit einer Teilnahmebescheinigung der TRIPADA Akademie abgeschlossen.

Die Seminare können auf die Taijiquan Ausbildung der TRIPADA Akademie mit angerechnet werden.



INTERESSIERT?

TRIPADA - Akademie für Gesundheit und Yoga
Hofaue 63
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 - 979 854 0
Fax: 0202 - 979 854 1
info@tripada.de
www.tripada.de