

9. T'ai Chi-Werkstatt 30.05.-01.06.2025:
Anmeldeliste - Programm: Bitte Deine
fünf Wunschworkshops hier ankreuzen!

Frühprogramm Samstag + Sonntag (45 Minuten)
- Za-Zen – Sitzen in Stille - alternativ T'ai Chi für Alle

Samstag-Mittag – Fragen und Antworten, Klemens

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen: Workshops:

Formen des Yang-Stil (75 Minuten)

- Erster Teil Kurze Form
- Zweiter Teil Kurze Form
- Dritter Teil Kurze Form
- Ganze Kurze Form
- Zweiter Teil Lange Form
- Ganze Lange Form
- Schwertform 1. Hälfte
- Ganze Schwertform
- Säbelform
- Fächerform
- Stockform

Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 M.)

- Himmel und Erde
- Acht Brokate
- Die Harmonie
- Die Fünf Räder
- Der Kranich
- Tageslauf der Krähe
- Meridiandehnübungen
- Stehen wie ein Baum
- Wudang Knochen-Qigong

Für Einsteiger, Anfänger und für alle:

Workshops: T'ai Chi für Einsteiger.... (75 Minuten)

- T'ai Chi - 5 effektive Vorübungen
- T'ai Chi - Reihungen von Figuren
- Qigong - Atemblume
- Qigong – Walking als Meditation
- T'ai Chi-Qigong – sieben Klopfübungen

Workshops: T'ai Chi für Einsteiger.... (75 Minuten)

- T'ai Chi und Sinken und Aufrichten
- T'ai Chi und Zentrieren, Prinzipien im Alltag
- T'ai Chi und Fließen
- T'ai Chi und Loslassen
- T'ai Chi mit Bewegungseinschränkungen - Sitzen

Workshops: Partnerübungen für alle (75 Minuten)

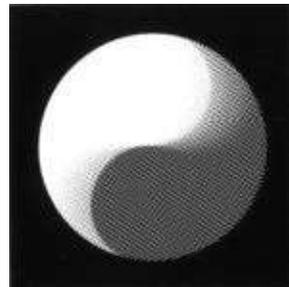
- T'ai Chi - Energiewahrnehmung und Kontakt
- Push Hands - Einführung in die Grundlagen
- Push Hands - Verbindung + Beziehungsgestaltung

Workshops: T'ai Chi-Qigong Specials (75 Minuten)

- T'ai Chi – Das daoistische Körpergebet
- T'ai Chi – „Der Klang von T'ai Chi“ mit Klangspiel
- T'ai Chi – Übungsreihe im Sitzen
- Qigong - Fan Teng Gong, heilendes Leber-Qigong
- Qigong – Acht Richtungen der Wirbelsäule
- Qigong – Fünf Wandlungsphasen, sechs Übungen
- Qigong – Vier Regulierungen
- Qigong – Daoyin-Übungen von Mawangdui
- Qigong – für die Lunge, Leber und Herz
- Qigong – Entspannung über drei Linien
- T'ai Chi-Qigong – Jonglieren

www.ost-west-spirit.de

Institut für sitzende und bewegte Meditation
Zen, Qigong und Taijiquan
Klemens J.P. Speer
Liebigstr. 60
49074 Osnabrück



A n m e l d u n g: (Adresse siehe oben)

Hiermit melde ich mich verbindlich zur T'ai Chi-Werkstatt, 30.05.-01.06.2025 an:

Name
Vorname
Straße
PLZ **Ort:**
Telefon
E-Mail

Essenswunsch:

vegetarisch/normal/besondere Diäten.....

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr ist direkt bei der Anreise im Haus Ohrbeck, möglichst in bar oder per EC-Karte zu bezahlen.

Nur für Unterrichtende zur Kostenerstattung:

Kontoinhaber.....
IBAN.....
BIC.....
Bank.....

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung ist mit der vollständigen Ausfüllung und Zusendung des obigen Abschnitts bis zum 30.3.25 verbindlich. Es wird ca. 4 Wochen vor Beginn eine Anmeldebestätigung versandt. Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis acht Wochen vorher möglich. Eine Stornierung nach dieser Zeit ist kostenfrei, wenn eine Ersatzperson benannt wird, sonst entstehen Stornokosten von 30 Euro, bis zwei Wochen vorher, danach ist der volle Preis fällig.