

Vorläufig Workshop-Angebote – T'ai Chi-Werkstatt 2025

- 30.05.-01.06.2025 - Vorab-Auswahlliste

Liebe Interessent*innen und T'ai Chi'ler*innen,

das Spektrum der Angebote, die wir in der T'ai Chi-Werkstatt üben könnten, wächst über unsere zeitlichen Möglichkeiten hinaus. Deshalb möchten wir Euch bitten, im Vorfeld abzustimmen und uns so Eure Prioritäten mitzuteilen. Es ist ganz einfach:

Deine 5 gewünschten Workshops bitte auf dieser Liste aussuchen und für Dich ankreuzen und dann auf der Anmeldeliste ankreuzen und nur die Anmeldeliste an uns zurücksenden.

Wir können keine Workshops garantieren, aber maximal 35 der beliebtesten Workshops (aus den unten genannten 46) werden in der Pfingstwerkstatt angeboten.

Die Vergabe der Plätze (je Teilnehmer 5 Workshops) und die Zuteilung der Räume zu den Workshops wird am Freitagabend bei der Eröffnung vorgenommen.

Die Verteilung wird damit klar an den Interessen der Teilnehmenden ausgerichtet. Die Räume werden dann der jeweiligen Workshop-Größe zugeteilt. Bei Bedarf werden Workshops doppelt angeboten. Daher steht das genaue Programm erst am Freitagabend bei der T'ai Chi-Werkstatt fest. **Für Anfänger ist es sinnvoll, sich eine durchgehende Reihe für Einsteiger bzw. Anfänger auszusuchen - siehe die beiden Reihen in den Übungsblocks weiter unten.**

!!!Bitte die gewünschten Workshops (hier auf dieser Liste, für Dich selbst) und auf der Anmeldeliste (für uns) ankreuzen!!! Unten sind alle Workshops zur besseren Übersicht zusammen mit den vorgesehenen Referenten und den Ersatzkandidaten für die Vorauswahl aufgelistet. Auf der Referenten-Liste findest Du nähere Angaben zu den Referenten.

Frühprogramm Sa. und So. (45 Minuten) für Alle

- Za-Zen – Sitzen in Stille für alle - **Klemens oder Elisa**
- T'ai Chi – Einfache Übungen für alle - **Klemens oder Elisa**

Büchervorstellung: Fragen + Antworten zu Taiji und Zen - Klemens

Workshops: Formen des Yang-Stils (75 Minuten) – Vertiefen

- Erster Teil Kurze Form – **Regina Juch, Ute Linse**
- Zweiter Teil Kurze Form – **Ute Linse, Ulrike Kleine-Kalmer**
- Dritter Teil Kurze Form – **Michael Fellhölter, Benno Raude**
- Ganze Kurze Form – **Benno Raude, Paul Bernardring**
- Zweiter Teil Lange Form und neue Figuren Dritter Teil - **Andrea Blank, Ernest Hirsekorn**
- Ganze Lange Form – **Andrea Blank, Benno Raude,**
- Schwertform 1. Hälfte – **Ute Linse, Ernest Hirsekorn**
- Ganze Schwertform und Blickrichtung – **Benno Raude, Ernest Hirsekorn**
- Taiji – Säbelform – **Jutta Greve, Benno Raude**
- Taiji – Fächerform – **Imke Dietz, Hildegard Malz, Kim Lühmann**
- Taiji – Stockform – **Ernest Hirsekorn, Andrea und Nis Blank**

Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 Minuten) – Vertiefen

- Himmel und Erde – Claudia Schlüter, Kim Lühmann
- Acht Brokate – Manuela Werner, Claudia Schlüter
- Harmonie – Annette Raben, Claudia Schlüter
- Die Fünf Räder – Gudrun Böhme, Manuela Werner
- Der Kranich – Elisa Adam, Ute Linse
- Tageslauf der Krähe – Karin Schlüter, Manuela Werner
- Meridiandehnübungen – Claudia Schlüter, Karin Schlüter
- Stehen wie ein Baum, stärkend und entspannend – Dominik Heggemann
- Wudang-Dehnübungen – Margarete Kaufung, Manfred Kemper

Workshop: T'ai Chi-Reihe für Einsteiger.... (75 Minuten) und für Alle

- T'ai Chi - Fünf effektive Vorübungen – Regina Juch, Michael Fellhölter
- T'ai Chi - Reihungen von Figuren – Paul Bernarding, Claudia Schlüter
- Qigong - Atemblume – Kerstin Glüsenkamp, Andrea Blank
- Qigong - Walking als Meditation – Waltraut Kannwischer, Elisa Adam
- Taiji-Qigong – sieben fröhlich machende Klopfübungen – Karin Schlüter, Kim Lühmann

Workshops: T'ai Chi-Prinzipien für Einsteiger (75 Minuten) und für Alle

- T'ai Chi und Sinken und Aufrichten - Kim Lühmann, Michael Fellhölter
- T'ai Chi und Zentrieren, und Taiji-Prinzipien im Alltag - Dominik Heggemann
- T'ai Chi und Fließen - Imke Dietz, Elsia Adam
- T'ai Chi und Loslassen - Waltraut Kannwischer, Hildegard Malz
- T'ai Chi im Sitzen, für alle die nicht lange stehen können - Rita Rattey, Annette Schone

Workshops: Partnerübungen (75 Minuten) für Einsteiger und für Alle

- T'ai Chi - Energiewahrnehmung und Übungen zu Zweit – Elisa Adam
- Push Hands: Einführung in die Grundlagen – Manfred Kemper + Christoph Kreuzer
- Push Hands: Verbindung zu Beziehungsgestaltung – Jutta Greve + Manfred Kemper

Workshops: T'ai Chi-Qigong – Neue Sequenzen (75 Minuten)

– für Anfänger und Alle zum Kennenlernen (A) und für Fortgeschrittene (F)

- T'ai Chi - Das daoistische Körpergebet (F) – Melitta van der Vlieth-Fuchs
- T'ai Chi - „Der Klang von T'ai Chi“ – Übungen mit Klangspiel (F) - Claudia und Ernest
- T'ai Chi - Übungsreihe im Sitzen (A) – Melitta van der Vlieth-Fuchs
- Qigong - Fan Ten Gong, heilendes Leber-Qigong (A) – Elisa Adam
- Qigong - Acht Richtungen der Wirbelsäule (A) – Ulrike Kleine-Kalmer
- Qigong - fünf Wandlungsphasen, sechs Übungen (A) – Gudrun Böhme
- Qigong - Vier Regulierungen, Vorbereitende Übungen – Susanne Engelbracht
- Qigong - Daoyin- Übungen von Mawangdui zu den Meridianen (A) - Jutta Greve
- Qigong - für Lunge, Leber, Herz (A) – Karin Hohnholz
- Qigong - Entspannen über drei Linien, wahlweise im Liegen o. Sitzen (A) – Hildegard Malz
- Taiji-Qigong – Jonglieren (A) – Dorothee Feldhege