

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich an für
das Seminar

Taiji Quan 24er Form
24. Okt. Gebühr 40,00 €

Taiji QianLong Fächer
25. Okt. Gebühr 40,00 €

Qigong
25. Okt. Gebühr 40,00 €
(zutreffendes bitte ankreuzen)

.....
Vorname, Name

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

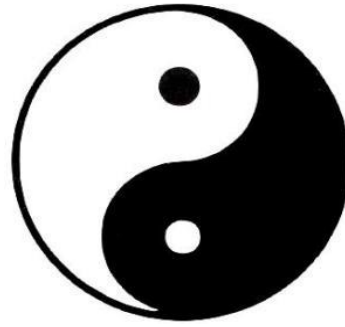
.....
E-mail

.....
Anmerkung

Die Seminargebühr werde ich nach Erhalt
der Anmeldebestätigung umgehend auf das
angegebene Konto überweisen.

Ich bin damit einverstanden, dass bei Stornierung
nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von 20,00 €
fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen darf.

.....
Datum, Unterschrift



ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an Herrn
Tan senden oder faxen.
2. Anmeldebestätigung abwarten.
3. Seminargebühr entrichten,
Anmeldevorgang Komplett.

SEMINARORT

Kursaal am Mineral-Thermalbad
Karlsbader Str. 4, 34308 Bad Emstal

VERANTWORTUNG UND HAFTUNG

Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der
Teilnahme an den Kursen die Verantwortung
für sich selbst und haftet somit auch für sich
selbst.

VERANSTALTER

Hr. Huck Gea Tan
Kleeweg 4, 34308 Bad Emstal
Tel. 0177-3858927
Fax. 05625-922422
tan6628@gmx.de

www.laoshan-in-bad-emstal.de

Laoshan-in-Bad-Emstal

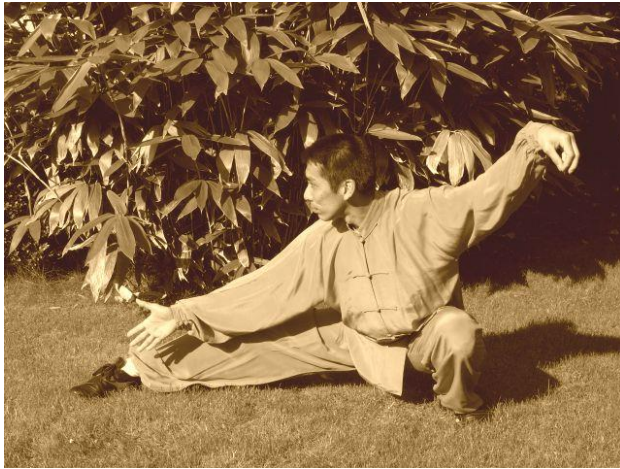
Seminar

Taiji Quan/ Qigong



24.-25. Okt. 2015

Bad Emstal



Taiji Quan 24er Form (Peking Form)

太極二十四式

Im Jahr 1956 wurde die Taiji Quan 24er Form, auch Pekingform genannt, vom Nationalsportkomitee der Volksrepublik China aus den bis dahin bestehenden verschiedenen Taiji Formen und Stilen zusammengestellt. Um die Reihenfolge der Bewegungen in ihrem Schwierigkeitsgrad logisch aufeinander aufzubauen, wurden Wiederholungen aus den Taiji Formen des Yang-Stils (der den Ursprung der Pekingform bildet) herausgenommen.

Weil die Taiji Quan 24er Form klar strukturiert ist und in ihr die elementaren Techniken des Taiji Quan erfasst wurden, ist sie besonders in der westlichen Welt sehr beliebt und auch gut für Anfänger geeignet.

angeregt. Fächer als Übungsinstrument Integrierte Beweglichkeit aus der Mitte und kraftvoll.

QiGong 氣功

ist eine Bewegungsmethode der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) für Prävention von Krankheiten und Rehabilitation, die bereits seit über 4000 Jahren praktiziert wird. Mit ruhigen und sanften Bewegungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers gelöst werden, um ein harmonisches Wohlfühlgefühl zu erzeugen. Qi Gong ist für jeden geeignet. Bei den Übungen wird die Konzentration auf die Atmung und bestimmte Körperbereiche gerichtet. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind ideal, um Stress abzubauen und Körper und Seele in Einklang zu bringen. Qi Gong trägt dadurch auch zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Taiji QianLong Fächer 太極乾隆扇

Der chinesische Kaiser QianLong (1711-1799) Benutzte zu seinem Schutz außerhalb der verbotenen Stadt einen Fächer mit metallenen Messern als Waffe. Dieser Fächer war für den Kaiser Schmuck, heimliche Waffe zur Selbstverteidigung und diente ihm auch zur körperlichen Übung. In späteren Zeiten wurde die Fächerform reformiert und ohne Messer praktiziert. Diese Fächerform wird aus elementaren Haltungen der Kampfkunst aufgebaut und ist leicht zu erlernen. Durch das Üben der Form wird die Beweglichkeit der Handpartie gestärkt. Elegant, elastisch Innerlich wird die Intensität der geistigen Konzentration

PROGRAMM 24. + 25. Okt 2015

Kursgebühr

Taiji Quan 24er Form: 40,00 €

Taiji QianLong Fächer: 40,00 €

QiGong: 40,00 €

Samstag, 24. Okt.

15.00-18.00 Taiji Quan 24er Form

Sonntag, 25. Okt.

10.30-13.30 Taiji QianLong Fächer

15.00-18.00 QiGong

Bitte bequeme, sportliche Kleidung, eine Decke, saubere Schuhe und etwas zu Trinken, evtl. Mittagsimbiss mitnehmen. Schuhe bzw. Jacke für eventuelle Übungen im Freien.

