

Entspannen und Zentrieren mit Taijiquan im Ursulinenkloster Duderstadt

Für Frauen

Im Ursulinenkloster Duderstadt werden die Teilnehmerinnen mit Taijiquan ihren Stress abbauen, innere Ruhe finden und neue Kraft tanken. Bei schönem Wetter finden die Bewegungsübungen im Klostergarten statt.

Leitung: Andrea Schöning
Termin: Montag, 23. Juli 2012 bis Freitag, 27. Juli 2012
Ort: Ursulinenkloster Duderstadt
Kosten: 300 € incl. Übernachtung und Vollpension

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Werra-Meißner-Kreises statt.

Wudanggebirge, Chinareise 2010

Dozenten/-innen

Thomas Kirchner

ist zertifizierter Lehrer und Ausbilder des DDQT und des Netzwerkes Taijiquan und Qigong Deutschland. Er lernt seit 1990 Taijiquan bei verschiedenen Lehrern und gibt Workshops in ganz Deutschland. Sein wichtigster Lehrer ist Wee Kee Jin.

Epi van de Pol

begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-jähriger mit Judo, Karate, JiuJitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu sowie Fechten. Er unterrichtet seit 1979 Taijiquan in ganz Europa. Die wichtigsten Einflüsse auf sein Taijiquan kommen von William Chen, Wang Yen Nien, Chu King Hung, Peter Ralston und Wee Kee Jin. Er ist Naturheilkundler und Lehrer für Homöopathie und Traditionelle Chinesische Medizin und Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe).

Andrea Schöning

ist Dipl. Sozialpädagogin und Dipl. Supervisorin. Sie unterrichtet seit 23 Jahren Taijiquan und Körperarbeit. Ihre Erfahrungen und Kenntnisse gibt sie an Mitarbeiter/-innen von Unternehmen sowie öffentlichen und sozialen Einrichtungen weiter. Des Weiteren leitet sie in Kassel eine Schule für Taijiquan und Qigong und ist als Taijiquan-Ausbildungsleiterin tätig. Sie ist Mitglied im Netzwerk für Taijiquan und Qigong und vom Deutschen Dachverband für Taijiquan und Qigong zertifizierte Ausbilderin.

Armin Fischwenger

Dipl. Ingenieur, Ausbilder für Taijiquan und Qigong, Lehrtrainer und Vorstandsmitglied der Taijiquan und Qigong Gesellschaft Österreich.

Gudrun Geibig

Ausbilderin für Qigong und Taijiquan/DDQT. Leitung des Kurszentrums „Taiji-Raum“ in Aschaffenburg und der Qilin-Akademie (Fortbildungsakademie des Taijiquan- und Qigong-Netzwerkes Deutschland. Qigong und TCM hat sie an mehreren Schulen und bei vielen Lehrer/-innen gelernt. Einige der wichtigsten sind: Europäisches Shiatsu-Institut, Großmeister Li Zhi Chang, Diane Conolly, M. Schmid von der TCM-Klinik Kötzing, CAN (A-Diplom Akupunktur), Thalamus Heilpraktiker-Schule.

Yürgen Oster

nach dem Kunststudium seit 1976 Beschäftigung mit Taijiquan und Qigong. Ab 1985 selbständiger Lehrer. Studium bei mehreren chinesischen Meistern, u.a. Gia Fu Feng, Ma Jianbao, Fei Yuliang. Nach der ersten Wudang-Reise 2005 regelmäßige Aufenthalte in der Wudang Taoist Wushu Academy.

Uwe Patzke

Ausbilder für Qigong/Netzwerk Taijiquan und Qigong. Unterrichtstätigkeit seit mehr als 20 Jahren. Über 30 Jahre praktische Erfahrungen im Qigong. Wichtige Lehrer/-innen: Prof. Qing Bo Sui, Lena Hong Du, Dr. Johann Bölts, Prof. Ding Hongyue, Prof. Zhang Guangde, Liu Yafei, Gordon Faulkner.

Die Dinge sind dazu da,
dass man sie benutzt,
das Leben zu gewinnen,
und nicht, dass man das
Leben benutzt, um die
Dinge zu gewinnen.

(Laotse)

inBalance.
Institut für Bewegungspädagogik Kassel (IBPK)
Emilienstraße 37
34121 Kassel

Andrea Schöning
Tel. 0561-8707041
info@andrea-schoenig.de

www.andrea-schoenig.de

Programm 2012

- Ausbildung zum/zur „Lehrer/-in für Taijiquan und Körperarbeit“ – Yang-Stil
- Taijiquan-Schwert-Form, Techniken/Partnerübungen
- Ausbildung „Qigong-Kursleiter/-in“
- 28er Taijiquan Form im Sanfeng Stil (Wudang) und 8-Brokkate aus dem Wudang-Qigong
- Wildgans-Qigong
- Spiralübungen des Qigong
- Entspannen und Zentrieren mit Taijiquan im Ursulinenkloster Duderstadt
- Chinareise**
Shanghai und die Traumlandschaften Südchinas – Faszination der chinesischen Kultur und Geschichte in Verbindung mit Taijiquan

inBalance.

Institut für Bewegungspädagogik Kassel (IBPK)

Vom Deutschen Dachverband für Taijiquan und Qigong (DDQT) anerkanntes Ausbildungsinstitut für Taijiquan
www.andrea-schoenig.de

Liebe Taijiquan- und Qigong-Interessierte,

hiermit stellen wir Ihnen/dir das neue Programm von inBalance, Institut für Bewegungspädagogik in Kassel (IBPK), für 2012 mit Altbewährtem und neu Hinzu-gekommenem vor.

„Reisen bildet“ heißt es 2012 im inBalance: Kommen Sie/ komm mit auf die Chinareise „Shanghai und die Traumlandschaften Südchinas – Faszination der chinesischen Kultur und Geschichte in Verbindung mit Taijiquan“ (13. bis 30. Oktober 2012). Wir wollen das Ursprungsland des Taijiquan und Qigong in seiner Vielgestaltigkeit erleben und uns in Guangzhou im Yang-Stil-Taijiquan weiterbilden.

Weiterhin bieten wir eine 5-tägige Reise ins Ursulinenkloster Duderstadt in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Werra-Meißner-Kreises an. Dort können Sie, kannst du mit Taijiquan innere Ruhe finden und Kraft tanken.

Weiterbildung wird natürlich im gesamten Programm groß geschrieben. Yürgen Oster unterrichtet im März und Juni die 28er Sanfeng-Form und Wudang-Qigong. Armin Fischwenger, der die Qigong-Kursleiter-Ausbildung (Beginn: November 2012) leiten wird, bietet im Januar und September 2 viertägige Qigong-Workshops mit bisher in Deutschland wenig bekannten Qigongsystemen an: Wildgans-Qigong und die Spiralübungen des Qigong.

Außerdem beginnt im Februar 2012 der sechste Ausbildungsgang zum Lehrer/zur Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit mit Einführungswochenende, Einführungsphase und Grundausbildung. Gegenstand der Vertiefungsphase ist diesmal die 32er Schwertform des Taijiquan Yang Stil.

Ich würde mich freuen, Sie/Dich bei einem unserer Aus- und Weiterbildungsangebote begrüßen zu können.

Herzliche Grüße

Andrea Schönig (Institutsleitung)

Die Aus- und Weiterbildungen finden im inBalance, Institut für Bewegungspädagogik Kassel (IBPK), Emilienstraße 37, 34121 Kassel statt.

Die Kurszeiten sind an den Wochentagen in der Regel von 10.00 - 18.00 Uhr und am Sonntag von 10.00 - 14.00 Uhr

Unterkunft: im Institut kostenlos (Isomatte, Schlafsack, Teeküche), in kleiner Wohnung oder Hotel (25,-€ bis 49,-€)

Vegetarisches Essen (warme Mahlzeit mit Salat und Nachtisch) wird auf Wunsch für 10,-€ pro Person organisiert.

Ausbildungsprogramm

Lehrer/-innenausbildung für „Taijiquan und Körperarbeit“

Einführungswochenende

Leitung: Andrea Schönig
Termine: 25./26. Februar 2012 oder 24./25. März 2012
Kosten: 120,- Euro

Einführungsphase

Vermittelt werden kurze und einfache Taiji- und Qigong-Formen, ergänzende Körperarbeit, Stress- und Bewegungstheorien und die taoistische Philosophie

Leitung: Andrea Schönig
Termine: 10. bis 15. April 2012
Kosten: 500,- Euro

Grundausbildung

Schwerpunkt ist die methodisch akzentuierte Vermittlung der Pekingform (24 Sequenzen). Weitere Inhalte sind u.a.: Pushhands, Taiji-Prinzipien, Anwendungen, gesundheitswissenschaftliche Aspekte des Taijiquan, Unterrichtsdemonstrationen mit Supervision, Einzelkorrekturen.

Leitung: Andrea Schönig
Termine: 09. bis 15. Juli 2012, 06./07. Oktober 2012, 19./20. Januar 2013, 09./10. März 2013, 18./19. Mai 2013, 29./30. Juni 2013

Kosten: Die Kursgebühren für die Grundausbildung betragen insgesamt 1.200,- Euro; nach Absprache ist Zahlung in Raten möglich. Für Arbeitslose und Student/-innen Kostenreduzierung möglich.

Vertiefungsphase

1. Schwert-Partnerformen und –prinzipien

Bei den Übungen dieses Kurses geht es darum, sich vom Balancepunkt des Schwertes aus zu bewegen, die Aufmerksamkeit auf die Spitze des Schwertes auszudehnen, die eigene Verwurzelung mit dem Schwert zu verbinden und das Schwert vom Körperzentrum aus zu bewegen.

Auf den Schwertübungen aufbauend wird eine kurze Schwert-Partnerform geübt als eine Fortsetzung und Vertiefung und als Vorbereitung auf das freie Schwert-Spiel.

Prinzipien des freien Schwert-Spiels: Wir üben langsam und nur Basishiebe und –abwehr.

Leitung: Epi van de Pol
Termin: 2./3. Juni 2012
Kosten: 140,-€

Kurs ist Teil der Lehrerausbildung, kann jedoch auch als individuelle Fortbildung gebucht werden.

Weitere Informationen zu den Ausbildungen erhalten Sie auf Anfrage oder auf der Webseite www.andrea-schoenig.de

2. Taijiquan-Schwert-Form

Vermittelt wird die Taiji-Schwert-Form mit 32 Bewegungsbildern nach Li Tien Yi. Die Schwert-Form gehört zu den klassischen Übungen der Taiji-Bewegungskunst. Sie hat dieselben Bewegungsqualitäten wie die Solo-Formen: langsame, weiche und fließende Bewegungen, verbunden mit innerer Spannkraft. Die Übungswaffe stellt zusätzliche Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit und dient als Verlängerung des Körpers.

Leitung: Andrea Schönig
Termine: 18. bis 22. Juli 2012, 22./23. September 2012
Kosten: 560,- Euro

3. Taijiquan-Schwerttechniken

Schwertübungen können den Hüftbereich weiter lockern und trainieren das Gleichgewicht in besonderer Weise. Der Energiekreis wird erweitert in dem unsere Aufmerksamkeit über die Hände hinaus geht. In den Übungen, einzeln oder zu zweit, werden Timing, Abstand und „kleben“ oder „haften“ weiter entwickelt. Wir beschäftigen uns mit den grundlegenden und vertiefenden Anforderungen hierzu.

Leitung: Thomas Kirchner
Termin: 24./25. November 2012
Kurs ist Teil der Lehrerausbildung, kann jedoch auch als individuelle Fortbildung gebucht werden.
Kosten: 140,- Euro

Kursleiter/-innenausbildung „Qigong“

Beginn: November 2012

Die Ausbildung hat zum Ziel, für die Leitung von Qigong-Kursen zu qualifizieren. Inhaltlich orientiert sich die Ausbildung an den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT). Sie wird berufsbegleitend in 4-Tage-Blöcken mit jeweils 30 Unterrichtseinheiten durchgeführt, dauert 2 Jahre und umfasst insgesamt 300 Unterrichtseinheiten.

Inhalte

- Übungsreihen aus dem bewegten Qigong: Wildgans-Qigong, Spiralübungen aus dem Qigong
- Stilles Qigong: u.a. Aufmerksamkeitslenkung (Yinan) und -führung (Yishou), Ruhemantelübung, Kleiner Himmlischer Kreislauf
- Traditionelle chinesische Medizin: u.a. Meridiane, Funktionskreise, Die fünf geistigen Ausdrucksformen des Qi
- Pädagogik: Planung, Vorbereitung und Gestaltung von Qigongstunden, Gestaltung der Leitungsaufgabe
- Westliche Medizin: Aufbau und Funktionsweise des Bewegungsapparates

Leitung: Armin Fischwenger
Mitwirkende Dozent/-innen: Gudrun Geibig, Uwe Patzke, Andrea Schönig
Kosten: 2160,-€ plus 160,-€ für das Prüfungswochenende

Weiterbildungs-Angebote

28er Taijiquan-Form im Sanfeng Stil und 8-Brokate mit Yürgen Oster

Der Überlieferung nach wurde von Zhang Sanfeng im 11. oder 12. Jahrhundert eine Kampftechnik entwickelt, die später, viel später zu dem wurde, was heute als Taijiquan bekannt ist. Die von Zhang Feng geübte Form wird auch heute noch als Sanfeng Shisan Shi (Form mit 13 Bildern) geübt. Daraus hatte man in der Vergangenheit eine lange Form mit 64 Bildern entwickelt. Yürgen Oster unterrichtet an diesen Tagen nun die 3. Generation des Sanfeng Taijiquan, eine Form mit 28 Bildern. Die Bewegungen sind sehr rund und weich, ähneln äußerlich dem Yangstil, verlangen aber einen ganz anderen Umgang mit der inneren Energie.

Termine: 31. März/01. April und 16./17. Juni 2012
Kosten: 120,- Euro je Wochenende

Wildgans-Qigong mit Armin Fischwenger

Wildgans-Qigong wurde in den Kunlun Bergen Chinas entwickelt und gehört zu den traditionellen daoistischen Übungssystemen. Die Wildgans ist ein Symbol für Lebendigkeit, Langlebigkeit, Kraft, Ausdauer und Anmut, wobei kräftige und anmutig weiche Bewegungen sowie ruhige Sequenzen und dynamische aufeinander folgen. Dieser abwechslungsreiche Ablauf orientiert sich sowohl an der außergewöhnlich starken Energie dieses Vogels als auch an seiner Schönheit und Klugheit. Dabei werden insbesondere das Wasser-Element (Nieren-Energie) und das Erd-Element (Milz-Energie) gestärkt.

Termin: 26.-29. Januar 2012
Kosten: 240,- Euro

Spiralübungen des Qigong mit Armin Fischwenger

Kennzeichen der Spiralübungen des Qigong:

1. „spiralisieren“ dehnt die Gefäße, reinigt die Organe, kräftigt die Knochen, Sehnen und besonders die Gelenke
2. die Übungen können zur Stärkung der Abwehrkraft (WeiQi) eingesetzt werden
3. „Loslassen“ lernen
4. Grundlagen ostasiatischer Philosophie
5. Ansteigen des Wohlbefindens mit einem angenehmen Gefühl des Fließens
6. die Übungsreihe besteht aus 18 Bildern und stammt aus der Kampfkunsttradition des Qigong
7. die Übungen unterstützen das Nach-innen-führen und das Nach-außen-lenken von Qi
8. Einsatz der Gelenke zur Verbesserung der Bewegungskoordination

Termin: 06.-09. September 2012
Kosten: 240,- Euro

Reisen und Taijiquan

Shanghai und die Traumlandschaften Südchinas – Faszination der chinesischen Kultur und Geschichte in Verbindung mit Taijiquan*

Reisetermin:
13.10. bis 30.10.2012
18 Tage/16 Übernachtungen

Leistungen:

- Linienflug Frankfurt-Shanghai-Frankfurt mit Air China o.a.
- alle innerchinesischen Transfers und Inlandsflüge
- Übernachtungen in 3-4 Sterne Hotels
- Halbpension (Frühstück und 1 warme Mahlzeit)
- Eintrittsgelder
- 1 deutschsprachige örtliche Reiseführung ab/an Shanghai
- aufgeführtes Programm inklusive Schifffahrten und Eintrittsgelder
- 7 tägiger Tai Chi Kurs (Yang Stil) in Guangzhou bei der bekannten Lehrerin Frau Jian Guiyan von der Taijiquan research association (+ Assistenz) für AngängerInnen und Fortgeschrittene

Preis:

3240,- Euro im Doppelzimmer; 480,-Euro Einzelzimmerzuschlag (vorbehaltlich unvorhergesehener Preisänderungen)

Visakosten: ca. 50,- Euro pro Person

Rail+Fly: 70,- Euro pro Person ab allen Deutschen Bahnhöfen
Nicht inbegriffen: Trinkgelder und sonstige private Kosten

Voraussichtlicher Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten): Von der Metropole Shanghai mit ihren Gegensätzen von gestern und heute, über Hangzhou – schon von Marco Polo als die schönste Stadt der Welt bezeichnet – nach Guilin, dessen großartige Kegelkarstlandschaft Inspiration für zahllose Maler und Dichter war und ist. In Kanton (chinesisch Guangzhou) schließt sich ein einwöchiger Taiji-Kurs, u.a. Korrektur der Yang-Stil-Formen, bei erfahrenen chinesischen Meistern an.

An den Nachmittagen besteht die Möglichkeit die durch Opiumkrieg und Revolution bekannte Metropole zu erkunden. Das Gesicht der Stadt an der „Seidenstraße über das Meer“ mit ihrer 2000jährigen Geschichte des Handels wird bestimmt vom Gegensatz zwischen Tradition und Moderne.

**Die detaillierte Reisebeschreibung finden Sie im Internet auf www.andrea-schoenig.de*