

Yang Taichi

Schule Hamburg

Sonderkursprogramm

2019



Sonderkurse

Liebe Tai Chi Chuan Freunde,

In diesem Semester veröffentlichen wir wieder zwei Kursprogramme. Eines informiert über unsere wöchentlichen Kurse und Schnupperstunden. Dieses Sonderkursprogramm beinhaltet unsere Sonder- und Ferienkurse.

Wir haben in 2019 drei Ferienkurse geplant an der Ostsee und im Wendland.

Für die nächste Zeit haben wir ebenfalls viele spannende Sonderthemen vorbereitet: u.a. *Langstock, schnelle Form, verschiedene Qi Gong Systeme etc.* . Wir hoffen, dass für jeden etwas Interessantes dabei ist.

Stephan Hagen und Team

无为

Herbstkurse 2018

Vom 02. – 05.11.2018 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg eine viertägige Fortbildung. An- und Abmeldefrist ist der 13.10.2018. Details auf Anfrage.

Tai Chi Chang Chuan - die schnelle Form

Sa, 08. Dez. 2018

ca. 16 - 18 h

€ 70,-



Nach dem Erlernen der langsamen Form "Tai Chi Chuan" können fortgeschrittene Schüler auch die schnellere, kämpferische Form Chang Chuan erlernen.

Fortsetzung des Seminares vom Frühjahr. Aufbauschüler lernen mehr Details über die Form, Teilnehmer mit Vorkenntnissen frischen ihre Form auf und entwickeln sie weiter. Kein Neueinstieg möglich.

Schwert mit Schweif Ersatztermin 08./09.12.

Energetisieren

Fr, 14. Dez. 2018

ca. 19.30 - 22 h

€ 30,-

Stephan Hagen wird die Gruppe durch einen Ablauf von Softening Exercises, Chi Kung und Nei Kung Übungen sowie mehrmaligem Laufen der Taichi-Form führen. Ziel ist es, das Energieniveau der Teilnehmer anzuheben und eine Erfahrung zu produzieren, die die Schüler normalerweise nicht erleben und die sie inspiriert.

Aufwärmtraining

Sa, 12. Jan. 2019

ca. 11.45 h -14.45 h

€ 60,-



Am Anfang des wöchentlichen Trainings steht immer das "Aufwärmtraining". Genauer betrachtet ist es viel mehr als das. In einem durchdachten Verfahren durchläuft der Teilnehmer ein Taichi- und Chi Kung-Verfahren mit verschiedensten Variationen aus einem Schatz von Hunderten von Übungen. Stephan geht in diesem Seminar näher auf die Hintergründe und Methoden ein. Desweiteren gibt es zu vielen Übungen deutlich mehr zu erklären, als im normalen Unterricht möglich ist. Mindestvoraussetzungen: 3 Monate Taichi.

Sonderkurse in Hamburg

Dehnübungen/Tao Yoga

Sa., 09. Feb. 2019

ca. 11.45 - 13.45 h

€ 50,-

Mindestvoraussetzungen: keine

Dehnübungen und Tao Yoga sind ein wichtiger Teilbereich des Lehrsystems. Dehnung ist wichtig für die Harmonie und Gesundheit des Körpers. Im normalen Unterricht bleibt häufig nicht genügend Zeit, um uns ausgiebig zu dehnen und die Übungen näher zu erklären. In diesem Seminar wollen wir eine Reihe von Übungen erarbeiten, die für die meisten Schüler gut und notwendig sind, um typische Engpässe des Körpers aufzulösen.

Energetisieren

Fr, 15. Feb. 2019

ca. 19.30 - 22 h

€ 20,-

Stephan oder Horst werden die Gruppe durch einen Ablauf von Softening Exercises, Chi Kung und Nei Kung Übungen sowie mehrmaligem Laufen der Taichi-Form führen. Ziel ist es, das Energieniveau der Teilnehmer anzuheben und eine Erfahrung zu produzieren, die die Schüler normalerweise nicht erleben und die sie inspiriert

Faszienrolle

Sa, 16. Feb. 2019

10 h , ca. 2-3 h

€ 60,-

In unserem eigenen Training und Gesundheitsmaßnahmen hat sich die Nutzung der Faszienrolle bewährt für die Auflösung von Blockaden in verschiedensten Geweben des Körpers. Bettina Fischer wird in diesem Seminar verschiedene Rollen vorstellen und deren Nutzung mit den Teilnehmern üben. Eine wunderbare Ergänzung zum Taichi und Chi Kung.
Mindestvoraussetzungen: eine Faszienrolle.

Seminar in Dortmund

23.-25.11.2018

voraussichtlich 22.-24.11.2019

Partnerübungen Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 13. April 2019

ca. 11.45 - 14.45 h

Kursgebühren € 50.-



Inhalte werden sein: Partnerübungen, Partnerform, evtl. Anwendungen. Partnerübungen sind ein tolles Medium, um sich zu entwickeln, Spaß zu haben, die höheren Aspekte des Tai Chi Chuan besser zu verstehen.

Die Gruppe wird teilweise geteilt in Anfänger und Fortgeschrittene.

Mindestvoraussetzungen: ca. ein Jahr Taichi-Praxis.

Zhan Zhuang Chi Kung 6 Stände

Sa, 13. April. 2019

ca. 16 - 18 h

€ 50.-

Im System des statischen Chi Kung gibt es eine Reihe von interessanten Teilsystemen. In diesem Seminar wird Stephan Hagen die sechs Stände des "Pfahl-Stehens" erklären und üben lassen.

Energetisieren

Fr, 03. Mai. 2019

ca. 19.30 - 22 h

€ 20,-

Stephan oder Horst werden die Gruppe durch einen Ablauf von Softening Exercises, Chi Kung und Nei Kung Übungen sowie mehrmaligem Laufen der Taichi-Form führen. Ziel ist es, das Energieniveau der Teilnehmer anzuheben und eine Erfahrung zu produzieren, die die Schüler normalerweise nicht erleben und die sie inspiriert.

Gongfu Sehnen

Sa., 04. Mai. 2019

ca. 11.45 - 14.45 h

€ 80,-



Armarbeit: Stephan Hagen unterrichtet einen Zyklus zum Thema Arm- und Handarbeit im Taichi. In diesem Seminar geht es unter anderem um das Thema Gongfu Sehnen. Dahinter verbirgt sich eine spezielle Methode, die Arme für die innere Kraft und die Lebensenergie zu aktivieren. Geeignet für erstmalige Teilnehmer und zur Vertiefung für Schüler mit Vorkenntnissen.

Sonderkurse in Hamburg

Formkorrektur Teil 1, 2. Hälfte

Sa, 08. Juni 2019

ca. 11.45 - 13.45 h

€ 50.-

Mindestvoraussetzungen: Grundkenntnisse Form Teil 1.



Stephan Hagen korrigiert und vertieft in diesem Seminar einige schwierige Bewegungen aus Teil 1 der Taichi-Form. In Form Teil 1 findet alles Wesentliche des Taichi statt. Da die Schüler diesen Teil als Erstes lernen, ist er häufig nicht so exakt in der Ausführung. Dieses Seminar eignet sich für alle Schüler, die Teil 1 bereits erlernt haben und mit ihrer Ausführung noch nicht zufrieden sind. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Das innere Lächeln 1

So, 09. Juni 2019

ab 10 h ca. 2-3 h

€ 50.-

Mindestvoraussetzungen: keine.



Fast alle Menschen streben danach, glücklich zu sein. Und es gibt tausend Wege zum Glück. In diesem Seminar stellt Stephan Hagen eine uralte, sehr einfache Meditationsmethode vor, das so genannte "innere Lächeln". Sie hilft, Glück aus sich selbst heraus, ohne äußere Stimulation, zu empfinden und zu erleben. Diese Methode benutzt Stephan selbst häufig in der Meditation im Unterricht.

Dieser Kurs ist offen für alle Interessenten, auch ohne Kenntnisse in Taichi. Mitzubringen sind ein Meditationskissen und eine Decke.

Öffnen der Atemräume

Sa., 17. Aug. 2019

ca. 11.45-14.45, 16-18 h

€ 95.-

Mindestvoraussetzungen: ein paar Monate Taichi.

Von Natur aus ist der Mensch in der Lage, den ganzen Körper als Atemraum zu nutzen. Viele Menschen öffnen und schließen jedoch nur einen Bruchteil ihres Gewebes. In diesem Seminar hilft Stephan Hagen den Teilnehmern herauszufinden, welche Teile des Körpers noch nicht optimal zum Atmen genutzt werden.

Das innere Lächeln 2

So., 18. Aug 2019

ab 10 h ca. 2-3 h

€ 50.-

Mindestvoraussetzungen: Grundkurs inneres Lächeln

Aufbauend auf dem Grundkurs Inneres Lächeln gibt Stephan Hagen weitere Anregungen zum Thema Glück und erweitert die uralte, sehr einfache Meditationsmethode "inneres Lächeln" um die Pfade der inneren Strukturen.

Sonderkurse in Hamburg

Langstock



Termine: Samstag, 31.08.2019, ca. 11.45 h – 14.45 h, Sonntag, 01.09. ca 10-13 h
Samstag, 07.12.2019, ca. 11.45 h-14.45 h,
Sonntag, 08.12.2019, ca. 10 – 13 h. Details auf Anfrage.

Säbel



Termin: 05.10.2019, Details veröffentlichen wir demnächst auf unserer Webseite.

Herbstkurse 2019

Vom 01. – 04.11.2019 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg eine viertägige Fortbildung. An- und Abmeldefrist ist der 13.10.2019. Details auf Anfrage.

Energetisieren

Fr, 15. Nov. 2019

ca. 19.30 - 22 h

€ 20,-

Stephan oder Horst werden die Gruppe durch einen Ablauf von Softening Exercises, Chi Kung und Nei Kung Übungen sowie mehrmaligem Laufen der Taichi-Form führen. Ziel ist es, das Energieniveau der Teilnehmer anzuheben und eine Erfahrung zu produzieren, die die Schüler normalerweise nicht erleben und die sie inspiriert

Ferienkurse

Ferienseminare an der Ostsee und im Wendland

Im Jahr 2019 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg drei verschiedene Ferienkurse. Der viertägige Kurs findet über Himmelfahrt am Wochenende Donnerstag, 30.05. bis Sonntag, 02.06.2019 statt in Brodten an der Ostsee. Der sechstägige Kurs mit der etwas langjährigeren Gruppe findet 21.06.-

26.06.2019 im Seminarhaus Drawehn im Wendland statt. Der Herbstkurs an der Ostsee findet statt am Wochenende 06.-08.09.2019.



Ferienseminar an der Ostsee

Das Seminar- und Tagungshaus in Brodten liegt im Grünen in einer der schönsten Gegenden Schleswig-Holsteins zwischen Travemünde und Timmendorfer Strand, ca. 800 m von der Küste entfernt. Webseite des Seminarhauses: www.theodor-schwartz-haus.de

Es bietet sich hier ein Ort, um vom Stress des Alltags Abstand zu finden und Seminare und Tagungen in ruhiger und entspannter Atmosphäre durchzuführen.

Wir kombinieren intensive Taichi-Stunden zur Entwicklung unserer Fähigkeiten mit erholsamen Urlaubspausen.

Unterrichtsinhalte: Softening Exercises, Chi Kung, Nei Kung, Form YML, Grundprinzipien. Mit einer gelungenen Kombination aus Vertiefung, Neulernen, Üben verschiedener Disziplinen entsteht ein ganzheitlicher Fortschritt der Teilnehmer, der im wöchentlichen Unterricht nicht zu erreichen ist. Diese Seminare richtet sich an alle Schüler der Hamburger Schule sowie Interessenten von außerhalb. Mindestvoraussetzungen: ein Jahr Taichi-Praxis.

Seminar 1: von Donnerstag, 30.05., bis Sonntag, 02. 06. 2019

Anreise: Do bis 12 h

Unterricht: Do 15 – 17.30 und 19.30 – 21 | Fr/Sa 10 – 12.30 und 19.30 – 21 | So 9.30 – 11.30 h

Kursgebühren: € 475,- bei Anmeldung bis zum 30.01.2019 – danach € 495,-

Unterbringung und Verpflegung: Einzelzimmer: ca. € 258,-
Doppelzimmer ca. € 210,-

- jeweils inkl. Verpflegung drei Mahlzeiten, zuzüglich Seminarraumgebühr ca. € 20,- bis € 50,- pro Person. Erste Mahlzeit Mittagessen 12.30 h, letzte Mahlzeit Frühstück. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Anmeldefrist ist der 10.02.2019. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt. Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 30.01.2019. Bearbeitungsgebühr: 10 %. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers.

Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.04.2019 möglichst in bar. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung werden mit der Kursgebühr fällig. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen.

Seminar 2: von Freitag, 06. bis Sonntag, 08.09.2019.

Anreise: Fr bis 12 h

Unterricht: Fr 15 – 17.30 und 19.30 – 21 h | Sa 10 – 12.30 und 19.30 – 21 h | So 10.00 – 12.30 h, 15.00 -16.30 h

Kursgebühren: € 399,- bei Anmeldung bis zum 30.04.2019 – danach € 450,-

Unterbringung und Verpflegung:

Einzelzimmer: ca. € 181,-

Doppelzimmer ca. € 149,-

- jeweils inkl. Verpflegung drei Mahlzeiten

- zuzüglich Seminarraumgebühr ca. € 20,- bis € 50,- pro Person

- weitere Details auf Anfrage

Erste Mahlzeit Mittagessen Freitag 12.30 h, letzte Mahlzeit: Mittagessen Sonntag. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Anmeldefrist ist der 30.04.2019. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt. Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 30.04.2019. Bearbeitungsgebühr: 10 %. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers. Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.08.2019 möglichst in bar. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung werden mit der Kursgebühr fällig. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen.

Ferienseminar 21. bis 26.06. 2019 im Seminarhaus Drawehn

In der Woche von Freitag, dem 21., bis Mittwoch, dem 26. Juni 2019 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg wieder einen sechstägigen Ferienkurs im Wendland in Norddeutschland.

Der denkmalgeschützte Fachwerkhof liegt am Rande des kleinen, wendländischen Dorfes Kassau. Vier Gebäude bilden einen Innenhof, der über eine Terrasse direkt mit dem Essensraum verbunden ist. Ein neuer Seminarraum von ca. 130 qm und 18 Zimmer ergeben einen angenehmen Rahmen für die Aufbaugruppe.

Geplante Themen:



Ferienkurse

Kurs A

Softening Exercises:

Diese Übungen stimulieren Energien in allen Bereichen des Körpers und agieren dann als „Weichmacher“ für alle mit den Knochen und Gelenken verbundenen Gewebe, angefangen bei der Wirbelsäule. Desweiteren lernt man anhand dieser Übungen die Grundbewegungsprinzipien des Menschen. Das Studium dieser Übungen beinhaltet häufige Wiederholung und Revision zur Entfaltung der verschiedenen Ebenen über die Jahre. Bekannte und neue Übungen werden demonstriert, erklärt, korrigiert und in Partnertests verbessert.

Instruktionen sind bedeutsame Bilder oder Ideen, die helfen, die Bewegungen der Form besser zu verstehen.

Basislayer:

Eine ganze Reihe von Ideen und Prinzipien wie z. B. „loosen, empty push“, „hollow, raise“, „real powerpoint“ etc. bilden das Grundgerüst der Taichi-Form.

Taichi-Form nach Yang Ma-Li:

Innerhalb der Familie Yang wird die Form auf besondere Art und Weise praktiziert. Die Integration der in den „Softening Exercises“ erlernten Bewegungsprinzipien (layer) steht im Vordergrund.

Wir beschäftigen uns mit fortgeschritteneren Schichten wie „Mehrheit des Gewichtes“, „das Negative“, „Verwurzelung“, „Wie produziere ich innere Kraft“ etc.

Mindestvoraussetzungen: mind. 2 Jahre Taichi.

Kurs B: Dehnübungen, Selbstmassage, Partnerübungen etc.

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Teilnehmer wird Stephan Hagen die Fähigkeiten der Schüler entwickeln und verbessern.

Zeiten (leicht geändert) ca.: Kurs A: Fr.: 20.00-21.30 h, Sa. – Di.: 10.00-12.30 h, 17.30-20.00 h, Mi.: 10.00-12.30 h, 15 -17.30 h

Kurs B: Sa., Mo. ab ca. 16 h

Lehrer: Stephan Hagen, Freitagabend ein weiterer Lehrer der Schule. Weitere Themen und Teilaspekte des Seminars ergeben sich aus dem Seminarablauf. Das Seminar richtet sich an interessierte Schüler, Tai Chi Lehrer, Assistenten, Kursleiter, etc. Anfahrt ist am 21.06. ab 17 Uhr, Abendessen 18 h, Abreise ist am 11.07. bis 17.45 Uhr. Es empfiehlt sich, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Kursgebühren:

Kurs A: € 999,- bei Buchung bis zum 29.01.2019 – danach € 1.100,-
Kurs B: 100,-

Preise für Unterkunft und Vollpension pro Person:

Einzelzimmer: € 449,- für 5 Nächte

Doppel/Dreibettzimmer: € 326,- für 5 Nächte.

Bettwäsche und Handtücher können für € 5,-/ 1,00 ausgeliehen werden (Bezahlung vor Ort). Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Anmeldefrist ist der 29.01.2019. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt.

Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 29.01.2019. Bearbeitungsgebühr: 10%. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers. Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.04.2019 möglichst in bar oder per Bankeinzugsbevollmächtigung. Die Kosten für die Unterkunft werden mit der Kursgebühr fällig. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Anmeldeformular siehe Seite .

Wer alle drei Ferienseminare 2019 belegt, kriegt einen Gutschein für unsere Seminare über € 150,- dazu.



Anmeldung Seminar 1 Brodten/Ostsee 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im Mai 2019 im Seminarhaus Brodten an:

☐ € 475,- Anmeldung nach dem 30.01.2019: € 495,-

Ich möchte nach Möglichkeit

- ☐ ein Einzelzimmer
- ☐ ein Doppel/Dreibettzimmer
- ☐ Ich möchte mit meiner Familie kommen

_____ Personen gesamt

☐ Ich möchte mein Zimmer teilen mit: _____

Falls meine Zimmerkategorie ausgebucht ist, möchte ich:

- ☐ die andere Zimmerkategorie
- ☐ nicht am Seminar teilnehmen

Ich ☐ suche ☐ biete eine Mitfahrgelegenheit

Zahlung

Ich zahle € _____, - Kursgebühren in bar. Die Unterkunft/Verpflegung zahle ich in bar mit der Kursgebühr.

Name

Adresse

E-mail

Datum

Unterschrift

Anmeldung Seminar 2 Brodten/Ostsee 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im September 2019 im Seminarhaus Brodten an:

☐ € 399,- Anmeldung nach dem 30.04.2019: € 460,-

Ich möchte nach Möglichkeit

- ☐ ein Einzelzimmer
- ☐ ein Doppel/Dreibettzimmer
- ☐ Ich möchte mit meiner Familie kommen

_____ Personen gesamt

☐ Ich möchte mein Zimmer teilen mit: _____

Falls meine Zimmerkategorie ausgebucht ist, möchte ich:

- ☐ die andere Zimmerkategorie
- ☐ nicht am Seminar teilnehmen

Ich ☐ suche ☐ biete eine Mitfahrgelegenheit

Zahlung

Ich zahle € _____,- Kursgebühren in bar. Die Unterkunft/Verpflegung zahle ich in bar mit der Kursgebühr.

Name

Adresse

E-mail

Datum

Unterschrift

Anmeldung Ferienkurs Drawehn 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im Juni 2019 im Seminarhaus Drawehn an:

- ☐ Kurs A € 999,-
- ☐ Anmeldung ab dem 30.01.2019 € 1100,-
- ☐ Kurs B € 100,-
- ☐
- ☐

Ich möchte nach Möglichkeit

- ☐ ein Einzelzimmer ☐ ein Doppel/Dreibettzimmer
- ☐ Ich möchte mit meiner Familie kommen

_____ Personen gesamt

- ☐ Ich möchte mein Zimmer teilen mit: _____

Falls meine Zimmerkategorie ausgebucht ist, möchte ich:

- ☐ die andere Zimmerkategorie
- ☐ nicht am Seminar teilnehmen
- Ich ☐ suche ☐ biete eine Mitfahrgelegenheit
- ☐ Ich möchte Bettzeug und Handtücher für € 5,-/1,- leihen

Zahlung Ich zahle € _____,- Kursgebühren zuzüglich Unterbringung ☐ in bar ☐ per Sepa-Lastschriftmandat ☐ per Überweisung

Iban _____

BIC _____

Gesamtsumme _____

Name

Adresse

E-mail

Datum

Unterschrift



Bewegung
Entspannung
Gesundheit
Spaß



Yang Taichi Schule Hamburg
Von-Essen-Strasse 56
22081 Hamburg

Tel.: 040 - 551 35 86 · 040 - 695 14 41
E-Mail: info@yang-taichi.com

www.yang-taichi.com