

Yang Taichi

Schule Hamburg

Sonderkursprogramm

2023/24

bis 01.03.2024



Sonderkurse

Sonderkurse in Hamburg

Liebe Tai Chi Chuan Freunde,
zurzeit veröffentlichen wir wieder drei Kursprogramme. Eines informiert über unsere wöchentlichen Kurse und Schnupperstunden. Dieses Sonderkursprogramm beinhaltet unsere Sonderkurse in Hamburg bis 01.03.2024. Unsere Ferienkurse werden im Ferienkursprogramm 2024 beschrieben.

Für die nächste Zeit haben wir einige spannende Sonderthemen vorbereitet: u.a. *Partnerübungen, Partnerform, Qigong im Liegen, Taille loslassen etc.* Wir hoffen, dass für jeden etwas Interessantes dabei ist.

Stephan Hagen und Team

Qi Gong im Liegen

Es gibt eine ganze Reihe von Qigong Übungen, die man auch oder ausschließlich im Liegen praktiziert. Der Vorteil liegt in der großen Entspannung im Liegen und dem damit besseren Energiefluss, der besseren Wahrnehmung der Energien und dem Praktizieren, nachdem man das körperliche Training schon ausgereizt hat. Stephan wird zu dem Thema mehrere Seminare geben. Im ersten Seminar geht es um Grundlagen, Details der Liegeposition und die Erläuterung der ersten Übungen mit Überteil.

**Termin: Samstag, 02.09.2023,
ca. 11.30 h – 13.30 h.**

Kursgebühren: € 60,-

Mindestvoraussetzungen: ca. 3 Monate Taichi, die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, Decke und Kopfkissen, eventuell Matte mitbringen.



Partnerübungen und Partnerform

Inhalte werden sein: Partnerübungen, Partnerform, 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.

Termin: Samstag, 07.10.2023, ca. 11.45 -14.45 h,

Kursgebühren € 65,-

Mindestvoraussetzungen: ein paar Monate Taichi. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



Partnerform und Qi Gong

Zurzeit ist **dienstags von 19.10 h bis 20.10 h** eine Lücke im Kursprogramm. Zu diesem Termin veranstalten wir eine Reihe von kleinen Sonderkursen:

Partnerform: 29.08., jeweils € 30,-

Qigong (Chi Kung): 05.09. 10.10., jeweils € 30,- pro Abend.

Mindestvoraussetzungen: ein paar Monate Taichi.

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Inneres Training

Was ist eigentlich inneres Training? Innere Arbeit? Innere Kraft? Taichi Chuan ist berühmt für seine besondere innere Kraft, die ein tiefgreifendes Verständnis der Natur des Menschen bringt und voraussetzt. Im System der Familie Yeung gibt es sehr konkrete Übungsmethoden, um es jedem Praktizierenden zu ermöglichen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Stephan erklärt die Grundlagen und erarbeitet anhand praktischer Übungen einige Teilaspekte.

Zeiten: Samstag, 04.11.2023, ca. 13.00 -15.00 h,

Kursgebühren € 60,-

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Mindestvoraussetzungen: ca. 3 Monate Taichi.



Herbstkurse 2023

Vom **24. – 27.11.2023** veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg wieder eine viertägige Reihe von sieben Kurzseminaren. An- und Abmeldefrist ist der 07.10.2023.

Details auf Anfrage.

Partnerform online

Am **Freitag, 08.12.2023 und 12.01.2024, ab 19 h**, machen wir die versprochenen Online-Seminare zum Thema „Partnerform alleine üben“ Teil 5 und 6. Dauer ca. 2 h.

Kursgebühren: jeweils € 70,-

Anmeldungen bitte per E-mail.

Qi Gong Form

An vier Wochenenden wird Stephan erstmals die Qi Gong (Chi Kung) Form unterrichten.

Termine: 10./11.02.2024, 13./14.04., 28./29.09., 07./08.12.2024.

Zeiten: voraussichtlich Sa. ab 11.30 h,

Sonntag 10 h bis 13-14 h.

Details auf Anfrage.



Sonderkurse in Hamburg

Partnerübungen und Partnerform

Inhalte werden sein: Partnerübungen, Partnerform, 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.

Termin: Samstag, 20.01.2024,
ca. 13.30 -16.30 h,,
Sonntag, 21.01.2024, ca. 10 – 13 h

Kursgebühren € 135,-
Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



Zoom Online Unterricht

Seit dem Sommersemester 2023 ist der regelmäßige Online-Unterricht voll in den Schulbetrieb integriert.

Im Zeitraum **August 2023 bis Februar 2024** sind 12 Termine geplant: Mi., 30.08., 10 h, Mi., 06.09., 10 h, 27.09., 10 h, 11.10., 10 h, 01.11., 10 h, 15.11., 10 h, 06.12., 10 h, 13.12.2023, 10 h, 10.01.2024, 10 h, 17.01.2024, 10 h, 07.02., 10 h, 21.02.2024, 10h.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler unserer Schule mit ausreichenden Grundkenntnissen. Jede Einheit wird ein spezielles Thema erhellen. Dauer ca. 45 – 60 min, Bei nicht ausreichender Anzahl an Anmeldungen fällt der Kurs leider aus. Neben diesen wöchentlichen Einheiten wird es noch ein paar spezielle Online-Seminare geben.

Dieser Kurs ist gebührenpflichtig für alle Teilnehmer. Ausnahmen auf Anfrage. Kursgebühren: € 250,-, als zweiter wöchentlicher Kurs € 200,- Anmeldungen per E-mail oder auf der Liste in der Schule bitte bis 20.08.2023.

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