

Yang Taichi

Schule Hamburg

Sonderkursprogramm

2018



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 2018 wieder zwei Ferienkurse geplant an der Ostsee und im Wendland.

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

Stephan Hagen und Team

无
为

Säbelform 1 Aufbaukurs

Sa, 13. Jan. 2018

ca. 11.45 -14.45 h

Kursgebühren € 75.-



Die Säbelform 1 ist unsere Anfängerform für die Waffen. Die Kursteilnehmer können die Form weiter erlernen oder vertiefen.

Der Kurs ist geeignet für alle Schüler mit mind. einem Jahr Taichi-Erfahrung oder die die Form bereits einmal erlernt haben.

Partnerübungen Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 27. Jan. 2018

ca. 11.45 -13.45 h

Kursgebühren € 45.-



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.

Tai Chi Chang Chuan - die schnelle Form

Sa, 17.Feb. 2018

ca. 11.45 - 14.45 h

So., 18.02.2018

10 - 13 h

€ 200,-



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

Fortsetzung des Seminars vom November. Aufbauschüler lernen die Form weiter, Teilnehmer mit Vorkenntnissen frischn ihre Form auf und entwickeln sie weiter. Kein Neueinstieg möglich.

Bauchmassage

Sa, 21. April 2018

ca. 16.00-18.00 h

Kursgebühren € 50.-

Sowohl für die Gesundheit, als auch für den Ausgleich zum täglichen Training ist die bei sich selbst ausgeführte Massage sehr sinnvoll, wichtig und angenehm. Im normalen Unterricht bleibt dafür häufig zu wenig Zeit. Stephan Hagen erklärt und zeigt eine Reihe von erprobten Techniken. Dieses Mal liegt der Fokus auf der Bauchmassage.

Sonderkurse in Hamburg

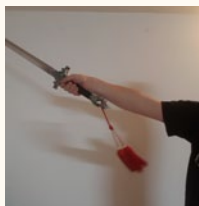
Schwert mit Schweif

Termine:

21./22.04.2018,
21.04., 11.45 h –
14.45 h,
22.04., 10 – 13 h.
04./05.11.2018:
04.11., 16 – 19 h,
05.11., 15 – 18 h.

Kursgebühren:

€ 440,-
für beide Termine
zusammen.



Die Schwertform ist sehr elegant und komplex. Noch spannender wird es, wenn am Schwertgriff ein Schweif (Pommel, Tassel) befestigt wird. Damit hat man einen schwer zu steuernden, leicht chaotischen Aspekt zusätzlich. In früheren Zeiten wurde der Schweif zum Schlagen und Verwirren genutzt. Diese Formvariante basiert auf unserer Standardform, wird im Detail aber aufgrund des Schweifes verändert ausgeführt. Stephan Hagen hat diese Variante noch nie öffentlich unterrichtet und löst sein Versprechen ein, sie wenigstens einmal zu unterrichten. Es gibt den Schweif in verschiedenen Ausführungen. Mindestvoraussetzungen: Schwertform 2 oder 3. Die Teilnehmer müssen zusätzlich einen Schweif erwerben. Kostenpunkt: ca. 15 – 40 €. Ich werde zum Apriltermin Schweife besorgen. Anmeldungen bitte frühzeitig, damit die Schweife rechtzeitig ankommen. Zusätzlich müssen die Teilnehmer ein Schwert mitbringen, welches ein Loch am Ende des Griffes besitzt. Ein Holzschwert ist ausreichend. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Softening Exercises intensiv

Sa, 05. Mai 2018

ca. 11.45 - 14.45 h

€ 50.-

Mindestvoraussetzungen:
3 Monate Taichi.



Die Softening Exercises sind eine Zusammenstellung von Übungen, die ein rundes Programm für die tägliche Übungspraxis ergeben. In ihnen erlernt man am leichtesten die qualitativen Aspekte des Tai Chi Chuan. Stephan wird einige Übungen zeigen, erklären und mit den Teilnehmern einstudieren.

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Mit kleiner Pause..., bei großer Nachfrage wird der Kurs geteilt.

Formkorrektur Teil 1

Sa, 19. Mai 2018

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.

Partnerübungen Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 16. Juni 2018

ca. 11.45 -13.45 h

Kursgebühren € 45.-



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.

Langstock

Details auf Anfrage



Sonderkurse in Hamburg

Herbstkurse 2018

Vom 02. – 05.11.2018 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg eine viertägige Fortbildung. An- und Abmeldefrist ist der 13.10.2017.

H1:

Fr, 02.11.2018 Details auf Anfrage.

ca. 12- 15 h

H2:

Sa., 03.11.2018 Details auf Anfrage.

ca. 10- 13 h

H3:

Sa., 03.11.2018 Details auf Anfrage.

ca. 16- 19 h

H4

So., 04.11.2018 Langstock, Details auf Anfrage.

ca. 10- 13 h

Mo., 05.11.2018

Schwert mit Schweif: So. ca. 16 -19h

ca. 10- 13 h

Mo., ca. 15 - 18 h.

Im Zeitraum Juni bis Dezember 2018 kommen eventuell noch Termine hinzu. Details sind auf unserer Webseite zu finden.

Seminar in Dortmund

23.-25.11.2018

Ferienseminare an der Ostsee und im Wendland

Im Jahr 2018 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg zwei verschiedene Ferienkurse. Der viertägige Kurs findet am Wochenende Freitag, 25.05. bis Montag, 28.05.2018 statt in Brodten an der Ostsee. Der sechstägige Kurs mit der etwas fortgeschritteneren Gruppe findet 06.-11. Juli 2018 im Seminarhaus Drawehn im Wendland statt.

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

Von Freitag, 25., bis Montag, 28. Mai 2018 kombinieren wir 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. Dieses Seminar richtet sich an alle Schüler der Hamburger Schule sowie Interessenten, die die Mindestvoraussetzungen für Drawehn noch nicht erreicht haben.

Mindestvoraussetzungen: ein Jahr Taichi-Praxis.

Anreise Fr. bis 12 h, Unterricht ca. Fr. 15 – 17 h, 19 – 21 h Sa/So 10 – 12 h, 19 – 21 h, Mo 10 – 12 h

Kursgebühren: € 470,- bei Anmeldung bis zum 30.01.2018
danach € 490,-

Unterbringung und Verpflegung:

Einzelzimmer: € 246,-

Doppelzimmer € 204,-

jeweils inkl. Verpflegung drei Mahlzeiten

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

Details auf Anfrage. Webseite des Seminarhauses:

www.theodor-schwartz-haus.de

Erste Mahlzeit Mittagessen 12 h, letzte Mahlzeit Frühstück. Die

Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Anmeldefrist ist der 20.02.2018.

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung.

Ferienkurse

Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt. Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 30.01.2018. Bearbeitungsgebühr: 10%. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers. Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.04.2018 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. Anmeldeformular siehe Seite 11.



Ferienseminar 06. bis 11.07. 2018 im Seminarhaus Drawehn

In der Woche von Freitag, dem 06., bis Mittwoch, dem 11. Juli 2018 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 fortgeschrittene Gruppe.

Kurs A

Geplante Themen:

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

Kurs A

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

Mindestvoraussetzungen: mind. 2 Jahre Taichi.

Eventuell findet spontan noch nachmittags ein spezieller Kurs B statt.

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

Zeiten ca.: Kurs A: Fr.: 15.00-19.45 h, Sa. – Di.: 10.00-12.30 h, 17.30-20.00 h, Mi.: 10.00-12.30 h

Kurs B: eventuell kurzfristig.

Lehrer: Stephan Hagen.

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 06.07. ab 12 Uhr, Mittagessen 13 h, Abreise ist am 11.07. bis 15 Uhr. Es empfiehlt sich, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Kursgebühren

Kurs A: € 999,- bei Buchung bis zum 29.01.2018,
danach € 1100,-. Kurs B kurzfristig

Preise für Unterkunft und Vollpension pro Person:

Einzelzimmer: € 439,- für 5 Nächte

Doppel/Dreibettzimmer: € 321,- für 5 Nächte

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

Anmeldefrist ist der 29.01.2018. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt.

Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 29.01.2018. Bearbeitungsgebühr: 10%. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers.

Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.04.2018 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 12.



Anmeldung Seminar Brodten/Ostsee 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im Mai 2018 im Seminarhaus Brodten an:

€ 470,- Anmeldung nach dem 30.01.2018: € 490,-

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 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im Juli 2018 im Seminarhaus Drawehn an:

- Kurs A € 999,-
- Anmeldung ab dem 30.01.2018 € 1100,-



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