

Yang Taichi

Schule Hamburg

Sonderkursprogramm

2022

bis 01.10.2022



Sonderkurse

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 30.09.2022 und unsere Ferienkurse werden im Ferienkursprogramm 2022 beschrieben.

Für die nächste Zeit haben wir einige spannende Sonderthemen vorbereitet: u.a. *Speerform, Partnerübungen, Qi Gong, Atemübungen, Grundlagen der Meditation etc.* Wir hoffen, dass für jeden etwas Interessantes dabei ist.

Stephan Hagen und Team



Partnerübungen allein üben /Onlineseminar

Partnerübungen sind ein wichtiger Bestandteil des Lehrsystems Tai Chi Chuan. Es gibt Dutzende von Übungsroutinen, in denen man spezifisch Fähigkeiten trainiert und verbessert. Interessanterweise kann man viele technische Grundlagen auch allein üben, als Vorbereitung und Ergänzung zum gemeinsamen Üben. In diesem Onlineseminar per Zoom-Meeting erklärt Stephan einige Basisübungen und studiert sie ein.

Termin: Freitag, 11.02.2022, ab 19.30 h, ca. 2h.

Kursgebühren: € 70,-

Mindestvoraussetzungen 2-3 Monate Taichi.

Der Zoom-Link wird ein paar Tage vorher an alle angemeldeten Schüler verschickt.



Atemübungen I /II

Der Atem ist ein sehr wichtiger Aspekt des Lebens. Sauerstoff ist unser wichtigstes Elixier. Es ist deshalb sinnvoll, sich eingehender mit verschiedenen Atemübungen und Prinzipien zu beschäftigen.

In zwei kurzen Seminaren wird Stephan die Teilnehmer mit dem Thema vertraut machen und den Teilnehmern helfen, ihr Potential zu entfalten. Mögliche Themen sind: tiefer Bauch-Atem, umgekehrter Atem, Atemräume, kosmischer Atem, Atem als Motor für Energien etc.

Termine:

1. Samstag, 29.01.2022, ab 11.30 h, ca. 2-3 h

2. **Samstag, 12.02.2022, ab 13 h, ca. 2-3 h**

Kursgebühren: einzeln € 70,- , beide zusammen € 130,-

Mindestvoraussetzungen: keine. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Relax inside Programm

Im Tai Chi Chuan sind die geistigen Programme entscheidend für die spezifische Wirkungsrichtung unserer Übungen. Je mehr verschiedene Programme der Adept kennt, um so wirksamer, vielseitiger und abwechslungsreicher wird die Übungspraxis.

Relax inside ist ein solches Programm, das bei Bedarf benutzt werden kann. Stephan erklärt die Technik und produziert hoffentlich ein Schlüsselerlebnis, welches zukünftig reproduziert werden kann.

Termin: Samstag, 26.02.2022, ca. 11.30 -13.30 h

Kursgebühren: € 70,-

Mindestvoraussetzungen: ein paar Monate Taichi-Erfahrung oder vergleichbares. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



Sonderkurse in Hamburg

Softening Exercises intensiv

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 Taichi Chuan. Stephan wird einige Übungen zeigen, erklären und mit den Teilnehmern einstudieren.

Termin : Samstag, 26.02.2022, ca.14.30-16.30 h

Kursgebühren: € 60,-

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Mindestvoraussetzungen: 3 Monate Taichi.

Mit kleiner Pause...,



Autogenes Training

Seit ca. 38 Jahren praktiziert Stephan regelmäßig Autogenes Training. Diese Technik war, in seiner Jugend, für ihn der Einstieg in die Welt der Körpererfahrung. Die faszinierende Fähigkeit, mit im Geiste gesprochenen Sätzen sein Nervensystem zu beeinflussen, ist für jeden Menschen ein Gewinn. Mit ein paar Minuten Zeitaufwand ist der Mensch hinterher fitter und ausgeglichener. Erstaunlicherweise hat Stephan diese Technik noch nie öffentlich unterrichtet und wird deshalb erstmals ein Seminar dazu anbieten.

Termin: 26.03.2022, ab 11.45 h, ca. 2-4 h.

Kursgebühren: € 90,-

Mindestvoraussetzungen: keine. Da dieses System unabhängig von Tai Chi Chuan geübt werden kann, ist dieses Seminar offen für alle Interessenten. Decke, Kopfkissen und eventuell Matte bitte mitbringen.

Grundlagen der Meditation

Es gibt viele Formen der Meditation. Sie benutzen verschiedene grundlegende Techniken. Stephan gibt eine Einführung in 8 verschiedene Konzepte, die häufig verwendet werden.

Termin: Samstag, 23.04.2022, Uhrzeit: ab 11.45 h,

die Dauer des Seminares ist unklar und ergibt sich spontan (ca. 2-4 h).

Kursgebühren: € 70,-

Mindestvoraussetzungen: keine.



Speerform

Die Speerform trainiert den Umgang mit dem kurzen Langstock inklusive Spitze. Sie ist etwas vielseitiger, als der große Langstock und bringt interessante zusätzliche Aspekte in den Trainingsalltag.

Termine: Sa. 30.04.2022, ab 11.30 h, Sonntag, 01.05.2022, ab 10 h, Samstag, 25.06.2022, ab 11.30 h.

Kursgebühren: € 650,-, ermäßigt € 590,-.

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, Mindestvoraussetzungen: ca. 1 – 2 Jahre Taichi. Anmeldungen bitte bis 01.03.2022 mit der Angabe, ob ihr ein Übungsgerät braucht (Rattan oder Holz, Holz mit oder ohne Spitze, Details auf Anfrage).



Lebensenergie fühlen und speichern

Die Welt ist erfüllt mit Lebensenergie. In verschiedenen Kulturen gibt es verschiedene Namen dafür: Chi, Ki, Prana, Odem, Lebenskraft etc. Der Mensch ist grundsätzlich in der Lage, diese Energie selbst wahrzunehmen. Jedoch haben heutzutage viele Menschen Schwierigkeiten mit dieser Wahrnehmung. In diesem Seminar üben wir gemeinsam, die Energie in uns und um uns herum zu spüren.

Die Lebensenergie zu speichern am Ende des Übens ist wichtig für den Menschen. In fast jeder Unterrichtsstunde üben wir dies. Jedoch funktioniert dies bei vielen unserer Schüler noch nicht gut. Stephan Hagen leitet die Teilnehmer an, um ein Schlüsselerlebnis zu produzieren. Neben den praktischen Übungen gibt Stephan Hagen eine kleine theoretische Einführung in das Thema.

Termin: Sa., 14.05.2022, ca. 11.30-13.30 h

Kursgebühren: € 70,-

Mindestvoraussetzungen: keine.
Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



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: Freitag, 10.06.2022, ca. 18.30- 21.30 h

Kursgebühren € 60,-

Mindestvoraussetzungen: ein paar Monate Taichi.

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



Glück - das innere Lächeln

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 und privat.

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

Termin: Samstag, 11.06.2022, ab 11.45 h , ca. 2-3 h

Kursgebühren: € 60,-

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.

Termin: Freitag, 19.08.2022, ca. 19.00- 22.00 h, Samstag, 20.08.2022, ca. 11.30 h- 14.30 h, Sonntag, 21.08.2022, ca. 10-13 h

Kursgebühren € 190,-

Mindestvoraussetzungen: ca. ein Jahr Taichi-Praxis.



Sonderkurse in Hamburg

Atemübungen III

Der Atem ist ein sehr wichtiger Aspekt des Lebens. Sauerstoff ist unser wichtigstes Elixier. Es ist deshalb sinnvoll, sich eingehender mit verschiedenen Atemübungen und Prinzipien zu beschäftigen.

In zwei kurzen Seminaren wird Stephan die Teilnehmer mit dem Thema vertraut machen und den Teilnehmern helfen, ihr Potential zu entfalten. Mögliche Themen sind: tiefer Bauch-Atem, umgekehrter Atem, Atemräume, kosmischer Atem, Atem als Motor für Energien etc.

Termin: Samstag, 27.08.2022, ab 11.45 h, ca. 2-3 h

Kursgebühren: € 70,-

Mindestvoraussetzungen: keine.
Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Schwertform 2

Schwertform 2 ist unsere Hauptschwertform im täglichen Unterricht. Sie ist eine der schönsten Formen in unserem Lehrsystem. Stephan Hagen wird in diesem Seminar mit Schülern, mit Vorkenntnissen in dieser Form, eine Vertiefung und Korrekturen erarbeiten.

Termin: Sa, 10.09.2022, 11.30-14.00 h

Kursgebühren: € 80,-

Mindestvoraussetzungen: Grundkenntnisse Schwert 2.



Selbstmassage und Dehnübungen

Dehnübungen, Tao Yoga und Selbstmassage sind wichtige Teilbereiche des Lehrsystems, sowohl für die Gesundheit, als auch für den Ausgleich zum täglichen Training. Im normalen Unterricht bleibt dafür häufig zu wenig Zeit. Stephan Hagen erklärt und zeigt eine Reihe von erprobten Techniken, die für die meisten Schüler gut und notwendig sind, um typische Engpässe des Körpers aufzulösen.

Termin: Samstag, 24.09.2022 11.30-14 h

Kursgebühren: € 70,- Mindestvoraussetzungen: keine.

Herbstkurse 2022

Vom 04. – 07.11.2022 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg wahrscheinlich wieder eine viertägige Fortbildung. An- und Abmeldefrist ist der 13.10.2022.

Details auf Anfrage.

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