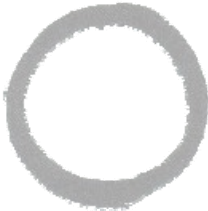




Kostbares weitergeben

Integrales Tai Chi Chuan – Die modulare Ausbildung



Etwas Kostbares sich anzueignen, um etwas für die eigene Gesundheit und Entwicklung – in physischer, psychischer und mentaler Hinsicht - zu tun und ein Mittel gegen den Stress des Alltags zu finden, ist eines, es dann wieder zu teilen, weiterzugeben und anderen zu vermitteln, etwas anderes. Beides zusammen kann Erfüllung sein.

I : Die Kurzform in 16 Sequenzen (KF-16)

Formkorrektur & strukturelle Vertiefung gemäß den Tai Chi Prinzipien Yin – Yang, Zentrum und Spiralen, Partnerübungen und Qi-Tests, Push Hands, Daoistische Entspannungsübungen
18 Stunden zum Erlernen der Form und 6 Wochenenden à 14 Stunden, 84 Stunden insgesamt 136 UE (102 Stunden) an 7 Wochenenden in einem Zeitraum von einem Jahr

II : Push-Hands

Verwurzeln, Öffnen & Schließen, alles verbinden auf dem Wege zu einer ganzheitlichen Ausrichtung, Verfeinerung der Schritte und Stände, die 13 Bewegungsformen, verschieden Tui Shou-Arten sowie spielerische, freie Angriffs- & Verteidigungsbewegungen (FB)
7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr

III : Tai Ji Gong

Die Grundformen des chinesischen Schattenboxen, propädeutische Übungen, die 3 Kreise-Übungen, die fünf Elemente-Übungen u.v.m.
7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr



IV : Kurzstockform (KSF-24)

Zentrums- und Spiralbewegungen, sowie Yi & Qi in der KSF-Form – Vorübungen mit dem Stock – Partnerübungen – Steh- und Gehübungen – Seniorenspezifische Übungen
7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr

In allen Modulen werden folgende Themen behandelt:

Didaktik und Methodik (zielgruppenorientiertes Lehren, Stundenaufbau, Demonstration), eigenständiges Abhalten von Lehrproben und deren Aufarbeitung, Theorie (Tai Chi-spezifisches Grundwissen), Austausch und Transparenz in der Gruppe und vieles mehr...

*Sie können sich am Institut sowohl in Tai Chi Chuan als auch in Qi Gong ausbilden lassen.
Die Reihenfolge der Ausbildungen ist variabel und auch einzeln belegbar.*

[Näheres zur Ausbildung](#)