

Ausbildung Integrales Tai Ji Quan



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 Ji 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 : **Tui Shou - Schiebende Hände (Push-Hands)**

Verwurzeln, Öffnen & Schließen, alles verbinden auf dem Wege zu einer ganzheitlichen Ausrichtung, Verfeinerung der Schritte und Stände, Die 13 Bewegungsformen, verschiedene 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, Re Shen Fa u.v.m.
7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr

IV : **Kurzstockform (KSF-24)**

Bewegungsweisen des Hsing Yi Quan (gerade und direkt), Ba Gua Zhang (spirilig und kreisend) und Tai Ji Quan integrieren, 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 Ji-spezifisches Grundwissen), Austausch und Transparenz in der Gruppe und vieles mehr...

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

[Näheres zur Ausbildung](#)