



**Sommerwoche - Innere Kampfkünste  
09. - 13. Juli 2018**

**Tai Ji Blauer Drachenstock  
&  
Liu He Ba Fa "Wasserstil"  
in Burrweiler (Festhalle)**

**Anmeldung & Information:**

**Gesundheitspfad**

Harald Hasenöhrli • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Telefon: 0049-(0)6345-9596855

[www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de) • [info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)

## Sommerwoche - „Innere Kampfkünste“ vom 09. – 13. Juli 2018

Vom 09. – 13. Juli 2018 findet in der Festhalle in Burrweiler eine Sommerwoche zu den „Inneren Kampfkünsten“ Tai Ji „Blauer Drachenstock“ und zu Liu He Ba Fa „Wasserstil“ statt.

### Tai Ji „Blauer Drachenstock“ für Fortgeschrittene

**Zeit:** 09.00 – 11.30 Uhr

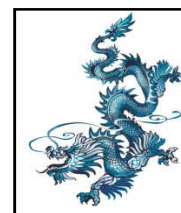
**Leitung:** Harald Hasenöhl

Der Stock (Gun) symbolisiert den „Drachen“, und die Bewegungen der Tai Ji Stockform beinhalten phantasievolle Namen, wie „Der blaue Drache streckt seine Krallen aus“ (Qing Long Tan Zua), „Beim Setzen den Guan Yin Buddha begrüßen“ (Zuo Bai Guan Yin), „Das Umkreisen des Himmels und der Erde“ (Yun Zhuan Qian Kun). Die Tai Ji Stock Form „Blauer Drachen“ beinhaltet elastische, spiralförmige, runde, Bewegungen und Drehungen, die gezielt von der Körpermitte aus ausgeführt werden. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, mehr Beweglichkeit, Kraft, Energie, Gesundheit, Erdung und Verwurzelung.

#### Inhalte:

- Tai Ji Stockform „Drachenform“: Vertiefung 1. - 4. Teil.
- Tai Ji Stockform: 5. Teil.
- Übungsreihen zur Sehnentransformation „Spiralbewegungen“ für die Durchlässigkeit, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, Stärkung.
- In den Bewegungsfluss kommen, die Übergänge und ihre Bedeutung.
- Yin und Yang beachten.
- Anwendungstechniken zum besseren Verständnis des Führen und Bewegen vom Stock in der Kampfkunst.
- Rhythmus / Dynamik / Himmelsrichtungen der einzelnen Stocksequenzen.
- Tai Ji Stock Grundprinzipien, u.a. Bewegungen aus der Mitte, Yin-Yang Hüfte, aufrechte, ausgewogene, stetige, einheitliche, leichte, runde Bewegungen.

► Stöcke werden zur Verfügung gestellt.



### Tai Ji „Blauer Drachenstock“ für Einsteiger

**Zeit:** 12.00 – 14.30 Uhr

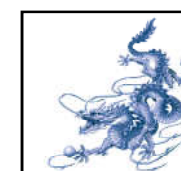
**Leitung:** Harald Hasenöhl / Thomas Hasenöhl

Der Stock (Gun) symbolisiert den „Drachen“, und die Bewegungen der Tai Ji Stockform beinhalten phantasievolle Namen, wie „Der blaue Drache streckt seine Krallen aus“ (Qing Long Tan Zua), „Beim Setzen den Guan Yin Buddha begrüßen“ (Zuo Bai Guan Yin), „Das Umkreisen des Himmels und der Erde“ (Yun Zhuan Qian Kun). Die Tai Ji Stock Form „Blauer Drachen“ beinhaltet elastische, spiralförmige, runde, Bewegungen und Drehungen, die gezielt von der Körpermitte aus ausgeführt werden. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, mehr Beweglichkeit, Kraft, Energie, Gesundheit, Erdung und Verwurzelung.

#### Inhalte:

- Tai Ji „Blauer Drachen“ Stockform 1. / 2. Teil.
- Tai Ji Stock Techniken u.a. „Sao - Jie - Liao - Cie - Beng“ und Partnerübungen.
- Tai Ji Stock Übungen für das Öffnen der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Spiralbewegung aus dem Zentrum und Kraftübertragung.
- In den Bewegungsfluss kommen, die Übergänge und ihre Bedeutung, Yin und Yang beachten.
- Anwendungstechniken zum besseren Verständnis des Führen und Bewegen vom Stock in der Kampfkunst.

► Stöcke werden zur Verfügung gestellt.



## Liu He Ba Fa „Wasserstil“

Zeit: 16.30 – 19.00 Uhr

Leitung: Harald Hasenöhrli

**Liu He Ba Fa auch Wasserstil genannt, (Begründer Chen Po – ca. 960 n.u.Z.)** ist eine innere chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, welche die inneren Kampfkünste Tai Ji Quan, Xing Yi Quan und Ba Gua Zhang miteinander verbindet.

**Liu He = „Die Sechs Harmonien“** beinhalten Koordinationsreihen, die helfen, verschiedene Körperbereiche harmonisch aufeinander abzustimmen.

**Ba Fa = „Die Acht Methoden“** beinhalten verschiedene Anwendungen, Bewegungsprinzipien und mentales/inneres Training.

**Liu He Ba Fa** beruht auf dem Tao, der Lehre der Harmonie und verbindet die weichen kreisförmigen Bewegungen „Kraft aufnehmen und unmittelbar zurückgeben“ des Tai Ji Quan, mit der direkten linearen Kraft „einfach und direkt, kurz und klar“ des Xing Yi Quan und den dynamischen Spiralbewegungen „körperliche Beweglichkeit und energetischen Vielseitigkeit“ des Ba Gua Zhang.

Durch diese einzigartige Synthese und die Art und Weise wie diese Kampfkunst ausgeführt und angewendet wird, unterscheidet sich Liu He Ba Fa von allen anderen Kampfkünsten.



### Inhalte:

- Liu He Ba Fa "Wasserstil" - Form.
- Bewegungsprinzipien des Tai Ji Quan im Liu He Ba Fa.
- Xing Yi Quan "5 Basisübungen" für Liu He Ba Fa.
- Xing Yi Quan "Tiger, Drache, Bär, Schlange" zur Stärkung des Körpers.
- Ba Gua Zhang "Kreisende Hände und Ba Gua - Gehen".
- Selbstverteidigung: Anwendungstechniken im Liu He Ba Fa.
- Chan Si Gong - Spiralbewegungen im Liu He Ba Fa Training.



## Leitung:

### Leitung:



### Harald Hasenöhrli

- Tai Ji Lehrer, Qi Gong Lehrer & Therapeut
- Instructor für Touch for Health und Energetische Anatomie
- Ausbildung in Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAk)
- Seit 25 Jahren Weiterbildungen und Ausbildungen, in Tai Ji Quan, Qi Gong, Chinesische Massage, Energiearbeit, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer Mai Jin, He Lin, Yu Chang Fu, Meister Long Jun und anderen Lehrern.
- **World Champion Chips 2008:** 3. Platz Tai Ji Schwert
- **Europameister 2014:**
  - 1. Platz Liu He Ba Fa
  - 1. Platz Tai Ji Quan
  - 1. Platz Wudang Schwert
  - 3. Platz Tai Ji Stock



## Sommerwoche - „Innere Kampfkünste“ vom 09. – 13. Juli 2018

### Programmübersicht • Tagesablauf:

Zeit	Kurs	Kursleiter
09.00 - 11.30	Tai Ji „Blauer Drachenstock“ Fortgeschrittene	Harald Hasenöhl
12.00 - 14.30	Tai Ji „Blauer Drachenstock“ Einsteiger	H. Hasenöhl/T. Hasenöhl
16.30 - 19.00	Liu He Ba Fa „Wasserstil“	Harald Hasenöhl

➤ Stöcke für Tai Ji “Blauer Drachenstock” können ausgeliehen werden!!

### Gebühren Sommerwoche:

Tai Ji Stock - Fortgeschrittene	12,5 Std.	160,00 €
Tai Ji Stock - Einsteiger	12,5 Std.	160,00 €
Liu He Ba Fa „Wasserstil“	12,5 Std.	160,00 €
<b>Gesamt - Programm (1 x Stock / 1 x Liu He Ba Fa)</b>		<b>300,00 €</b>

**Ort -Sommerwoche: Festhalle Burrweiler • Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler**

### ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Sommerwoche im Zeitraum 09. – 13. Juli 2018 verbindlich an:

#### **Ich belege folgende Kurse:**

- Tai Ji Stock “Fortgeschrittene” 160,00 €     Gesamtprogramm 300,00 €  
 Tai Ji Stock “Einsteiger” 160,00 €  
 Liu He Ba Fa “Wasserstil” 160,00 €

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Straße: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_