



Tai Ji - Trainer
Tai Ji - Kursleiter
Tai Ji - Lehrer
Ausbildungsinhalte
2016 - 2018

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl
Telefon: 0049-6345-9596855
info@gesundheitspfad.de • www.gesundheitspfad.de



Ausbildung zum Tai Ji Trainer • Tai Ji Kursleiter • Tai Ji Lehrer

Die Tai Ji - Ausbildung ist für Tai Ji Übende und für interessierte Menschen mit Kenntnissen und Erfahrungen im Tai Ji gedacht, die ihre theoretischen und praktischen Tai Ji Kenntnisse in 8 Bereichen erweitern und vertiefen wollen:

1. Traditionelle Chinesische Bewegungskunst „Tai Ji Formen, Bewegungsfluss im Tai Ji, etc.“
2. Tai Ji Philosophie „Der Weg des Dao“ & Tai Ji Prinzipien
3. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
4. Aktive Gesundheitsvorsorge • Prävention
5. Anatomie: Körper • Meridiane • Energetik
6. Wissenschaften unserer Zeit, u.a. Bewegungsforschung, Stressforschung, Gehirnforschung.
7. Pädagogik „Methodisches und didaktisches Unterrichten von Tai Ji für unterschiedliche Zielgruppen“
8. Persönlichkeitsentwicklung im Tai Ji „Die 7 Grundprinzipien des Tao “

Die Tai Ji - Ausbildung integriert traditionelle östliche und neue westliche Methoden, welche wichtig sind, damit Tai Ji zielgerichtet, wirkungsvoll, lebendig in unserer Gesellschaft angewendet und eingesetzt werden kann.

Ziele der Tai Ji • Ausbildung

Die Tai Ji - Ausbildung vermittelt in Theorie und Praxis u.a.:

- Tai Ji Formen und ihre Anwendungen in der Gesundheit, in der Meditation, in der Kampfkunst „Der friedliche Krieger“ und nach der Weisheit des Tao Te King (Philosophie).
- die Körperprinzipien und die Bewegungsprinzipien des Tai Ji.
- die Grundlagen der chinesischen Physiologie und deren Funktionen im Tai Ji.
- Elementare Grundanforderungen des Tai Ji für die Gesundheitsförderung, Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, Meridianlehre, bewegungstherapeutische Wirkungsweisen.
- Tai Ji - Bewegungskonzepte wie Yin und Yang, 5 Elemente Theorie (Wandlung der Kräfte).
- Grundprinzipien des Tai Ji wie Regulation von Körperhaltung, Körperbewegung, Atmung, u.a..
- wie der Körper, der Geist und die Atmung mit Tai Ji wirkungsvoll reguliert und gestärkt werden können, um Erkrankungen aktiv vorzubeugen.
- die Grundlagen des Qi Gong, Nei Gong, Meditation im Stehen und im Sitzen.
- die physiologischen, psychologischen und bewegungstherapeutischen Wirkungsweisen.
- Traditionelle östliche und neue westliche Methoden zur Gesundheitspflege.
- Grundlagen in Methodik, Didaktik: Unterrichtsplanung für bestimmte Zielgruppen, etc.!
- wie Tai Ji in der Gesellschaft, in Firmen, Schulen, Vereinen, Volkshochschulen, in sozialen, pädagogischen, medizinischen und therapeutischen Bereichen effektiv und wirkungsvoll eingesetzt werden kann.



Tai Ji • Praxis - Inhalte

Tai Ji Übungssysteme, u.a.:

- Tai Ji - Wu Bu Quan
- Tai Ji - 5 Elemente Form
- Tai Ji - 24er Form
- Tai Ji - Partnerübungen „Sensibilisierungsphase, Sensitiv-, Kontaktimpulsübungen, Tuishou“
- Tai Ji - Stock „Motorik, Koordination und Kräftigung aller Muskeln des Körpers“

Innere Übungssysteme, u.a.:

- Übungsreihen zur Sehnentransformation für die Durchlässigkeit, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, Stärkung
- Energiekreisläufe im Tai Ji: Himmlischer Kreislauf, Mao Yu-Kreislauf
- Energetische Übungsreihen, u.a. Genesasphäre, Lichtbaum, Himmel & Erde
- Atem und Meditation „Das Tao des Atmens und die fünf Konzentrationspunkte“
- Das Zunehmen und Abnehmen von Ch`ien und K`un
- Nei Gong „ZhiNeng Qi Gong - Inneres Qi Gong“
- Die Verbindung von Yi / Chi / Li im Tai Ji

Übungssysteme „Anatomie und Energetik“

- Tai Ji - Qi Gong „Die 18 Bewegungen“
- Touch for Health
- Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule, Organe, Meridiane, Energiezentren

Theorie & Praxis - Inhalte

- Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Tai Ji Quan.
- Tai Ji - Prinzipien und Grundlagen.
- Elementare Grundanforderungen des Tai Ji für die Gesundheitsförderung, Kenntnisse in Anatomie (u.a. Fasziennetze, Muskeln), Meridianlehre, bewegungstherapeutische Wirkungsweisen.
- Tai Ji - Bewegungskonzepte wie Yin und Yang, 5 Elemente Theorie (Wandlung der Kräfte).
- Grundprinzipien des Tai Ji wie Regulation von Körperhaltung, Körperbewegung, Atmung, u.a..
- Tai Ji Bewegungsprinzipien in Bezug zur Kampfkunst und zur Gesundheit des Menschen.
- 3 Schätze des Tai Ji • Vorstellung, Atem, notwendige Körperkraft (Yi / Chi / Li).
- Bewusstseinsentwicklung und innere Arbeit im Tai Ji.
- Energiekreisläufe und ihre Bedeutung im Tai Ji.
- Tai Ji und Stille, Beweglichkeit, Atem, Innere Stärke, Geist.
- Verwurzelung, Spiralbewegung, Öffnung der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Kraftübertragung, Chi aktivieren.
- Wahrnehmungs- und Sensitivübungen, Atemübungen, Strukturübungen, Partnerübungen.
- Grundlagen in Methodik, Didaktik: Unterrichtsplanung für bestimmte Zielgruppen, etc.!



Termine Themen der Tai Ji • Ausbildung

2016

23. – 24.04.2016	Tai Ji • Wu Bu Quan „Grundlagen des Tai Ji“	2 Tage
11. – 12.06.2016	Tai Ji „5er“ • Basisseminar 1	2 Tage
16. – 17.07.2016	Tai Ji „5er“ • Basisseminar 2	2 Tage
03. – 04.09.2016	Tai Ji „5er“ • Basisseminar 3	2 Tage
29. – 30.10.2016	Touch for Health • Lehre der Muskeln & Meridiane	2 Tage
26. – 27.11.2016	Tai Ji • Physiologische Wirkung auf Muskeln, Sehnen	2 Tage

► Prüfung und Zertifikat: Tai Ji Trainer

2017

14. – 15.01.2017	Tai Ji „24er“ • Teil 1 - Kernsequenzen 1 - 6	2 Tage
18. – 19.02.2017	Tai Ji „24er“ • Teil 2 - Kernsequenzen 7 - 12	2 Tage
01. – 02.04.2017	Tai Ji „24er“ • Teil 3 - Kernsequenzen 13 - 18	2 Tage
06. – 07.05.2017	Tai Ji „24er“ • Teil 4 - Kernsequenzen 19 - 24	2 Tage
24. – 25.06.2017	Tai Ji „24er“ • Teil 5 - Vertiefungswochenende	2 Tage
19. – 20.08.2017	Tai Ji • Qi Gong „18 Bewegungen“	2 Tage
30.9.-01.10.2017	Tai Ji • Tuishou • Sensitiv-, Kontaktimpulsübungen	2 Tage
04. – 05.11.2017	Tai Ji • Meditation „ZhiNeng Qi Gong - Inneres Training“	2 Tage
09. – 10.12.2017	Tai Ji • Unterrichten „Methodik & Didaktik“	2 Tage

► Prüfung und Zertifikat: Tai Ji Kursleiter

2018

13. – 14.01.2018	Tai Ji Stock • Basisseminar 1	2 Tage
24. – 25.02.2018	Tai Ji Stock • Basisseminar 2	2 Tage
07. – 08.04.2018	Tai Ji Stock • Basisseminar 3	2 Tage
12. – 13.05.2018	Tai Ji Stock • Basisseminar 4	2 Tage
23. – 24.06.2018	Tai Ji • Unterrichten „Methodik & Didaktik“	2 Tage

► Prüfung und Zertifikat: Tai Ji Lehrer

Zeiten der Tai Ji • Ausbildungsseminare

Zeiten je Seminartag: 9.30 – 18.00 Uhr

Inhalte der Tai Ji • Ausbildungsseminare

23. – 24. April 2016 Tai Ji • Wu Bu Quan „Die Grundstände für das Tai Ji“

Die Grundlage im Tai Ji Quan und im WuShu ist Wu Bu Quan, eine kleine aber sehr effektive Form. Wu Bu Quan beinhaltet Grundstände, wie Mabu, Gongbu, Dulibu, Xubu, die wir u.a. im Tai Ji Quan als Grundlage lernen, um zu verstehen wie der Körper ausgerichtet wird, wie die Bewegungen wie eine Welle von Gelenk zur Sehne, zum Muskel, zur Sehne, zum Gelenk fließen, warum die Wirbelsäule als Zentrum sich spiralförmig drehen muss, damit die Übertragung der Bewegung, der Kraftentfaltung und Entspannung in die Beine und Füße, sowie in die Arme und Hände fließen kann.

Die Bewegungen des Wu Bu Quan fördern die Koordination, die Beweglichkeit der Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke, die Entspannung, die Flexibilität und die Körperkraft, die Konzentration, die innere Ruhe und die Gesundheit.

Inhalte, u.a.:

- Wu Bu Quan „Die Grundstände in einer kleinen Bewegungsform“.
- Die Bewegungsprinzipien des Tai Ji • Wu Bu Quan.
- Basisübungen für die Beweglichkeit der Sehnen, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Stärkung der Atmung.
- Wahrnehmungsübungen für das Gleichgewicht und die Verwurzelung/Erdung.

11. – 12. Juni 2016 Tai Ji „5 Elemente Form“ - Basis 1

Die Tai Ji „5 Elemente Form“ beinhaltet fünf Grundbewegungen aus dem traditionellen Tai Ji, die durch ihre sanft, fließenden Bewegungen, welche im Kreis ausgeführt werden, eine einfache und kraftvolle Methode zur Stärkung und Erhaltung der Lebenskraft sind.

Die Tai Ji „5 Elemente Form“ konzentriert sich auf das wesentliche, um die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken: • Ruhe/Stille im Innen • Konzentrierter Geist • Bewusste Atmung • Sanfte, fließende Bewegungen • Aufrechte Körperhaltung

Inhalte, u.a.:

- Die Tai Ji - 5 Elemente Form „5 Bewegungen im Kreis“.
- Tai Ji „Vorbereitende Übungen, um die Gesundheit gezielt stärken“.
- Schrittübungen und Regulation der Gelenkstellungen.
- die Wirbelsäule, die Körperhaltung, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Faszien, Gewebe regulieren.
- Tai Ji „Bewegung aus dem Zentrum – Ming Men Punkt 2.-3. Lendenwirbel“.
- Die Lehre von Yin und Yang, voll und leer „Das zunehmen und abnehmen der Kräfte“.
- Die „Tai Ji Bewegung“ – vom Zentrum aus in die Gliedmaßen verteilen.
- Verwurzelung „Sich mit der Erde verbinden“.

16. – 17. Juli 2016 Tai Ji „5 Elemente Form“ - Basis 2

Die Tai Ji „5 Elemente Form“ auf unterschiedlichen Ebenen vertiefen, um ein tieferes Verständnis für das Tai Ji und seine Bewegungen, sowie seine Prinzipien zu bekommen.

Inhalte, u.a.:

- Die Tai Ji - 5 Elemente Form vertiefen.
- Tai Ji & Fang Song Gong „Achtsamkeit • Innere Ruhe • Zentriertes Gleichgewicht“.
- Yin und Yang erfahren und verstehen „Die Hüfte führt und der Körper folgt“.
- Das Verständnis für die Sehnenkraft „Fließende und durchdringende Bewegung wie Wasser“.
- Tai Ji Prinzipien: aufrecht • ausgewogen • stetig • langsam • einheitlich • sanft • leicht • rund • belebt.
- Wahrnehmungsübungen und Sensibilisierungsübungen.
- Elementare Grundlagen im Tai Ji für die Gesundheitsförderung.

03. – 04. September 2016 Tai Ji „5 Elemente Form“- Basis 3

Die Tai Ji „5 Elemente Form“ bietet eine optimale Möglichkeit, die Grundlagen für die Gesundheit, für die Meditation und für die Kampfkunst zu erlernen, zu erfahren, zu verstehen und wie diese im Alltag wirkungsvoll eingesetzt werden können.

Inhalte, u.a.:

- Die Tai Ji - 5 Elemente Form vertiefen, Übungen für die Gelenke zu öffnen, u.a. „Mühlstein“.
- Die Bedeutung der Spiralbewegung im Tai Ji für die Gesundheit und für die Kampfkunst.
- Die Kraft der 5 Elemente „Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser“ Bewegungen im Tai Ji.
- Meditation und energetische Übungen: Kleiner Himmlischer Kreislauf, Genesasphäre.
- „ Peng - Lü - Ji - An“ die Grundlagen der Kampfkunst und der Kraftentfaltung im Tai Ji.
- Die Bedeutung von Yi-Vorstellung / Chi-Atem / Li-notwendige Körperkraft im Tai Ji.
- Tai Ji - Prinzipien nach der Philosophie „Die Reise zum Tao“.

29. – 30. Oktober 2016 Touch for Health • Lehre der Muskeln & Meridiane

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen der Anatomie, die Muskeln des Körpers und ihre Kommunikation untereinander, sowie ihre Verbindung zu Organen, Meridianen, Gesundheit. Touch for Health wurde von Dr. John Thie entwickelt und beinhaltet Erkenntnisse aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), der Bewegungslehre und der Chiropraktik.

Touch for Health vermittelt lebendig, den Verlauf der Muskulatur und der Meridiane, die Lehre der Bewegung, das Basiswissen der Angewandten Kinesiologie, das Erlernen des Muskeltests, das gezielte Stärken von Funktionskreise, wie Muskeln und Meridiane, um Energieungleichgewichte u.a. über Reflexpunkte ins Gleichgewicht zu bringen.

Touch for Health bietet Unterstützung u.a. um zielgerichtet Verspannungen, muskuläre Unausgewogenheiten, Muskelschwächen, Energieblockaden, Stress auszugleichen, die Körperhaltung aufzurichten, die Beweglichkeit zu verbessern und die Gesundheit zu stärken.

Inhalte, u.a.:

- Grundlagen der Anatomie: 14 Grundmuskeln, Organe und Meridianlehre.
- Die Muskeln, das Feedbacksystem des Körpers.
- Muskel- und Energiegleichgewicht, sowie Beweglichkeit stärken, Verspannungen lösen, über Reflex-, Massage- und Meridianhaltepunkte.
- Stress, wie er sich auswirkt in den Muskeln und wie er erfolgreich abgebaut werden kann.
- Gezielte Stärkungsübungen für den Alltag.

26. – 27. November 2016 Tai Ji • Physiologische Wirkung auf Muskeln, Sehnen

Dieses Seminar verbindet die Tai Ji Bewegungen aus der 5 Elementenform mit dem Wissen aus Touch for Health. Während wir uns im Tai Ji bewegen, schalten sich Muskeln ständig an und ab, damit wir uns bewegen können. Sind alle Gelenke, Sehnen und Muskeln im Gleichgewicht, fließen die Bewegungen des Tai Ji, es wird nur die notwendige Kraft benötigt, um sich weich und fließend zu bewegen. Sind jedoch Gelenke verdreht, Muskeln überlastet und verspannt, Sehnen verhärtet, wird die Bewegung mechanisch, steif und wir benötigen mehr Kraft, um uns zu bewegen. Über den Muskeltest von Touch for Health werden wir Stück für Stück jede Tai Ji Bewegung, Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule optimal ausrichten, stärken, balancieren, um die Gesamtmuskulatur und die Energie des Körpers aufeinander abzustimmen.

Somit entsteht eine gezielte aktive Anwendung von Tai Ji bei Verspannungen, muskuläre Unausgewogenheiten, Muskelschwächen, Energieblockaden und psychischer Erschöpfung.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji „5 Elementenform“ - den Körper und die Energie regulieren.
- Gezielte Tai Ji Übungen zur Stärkung der 14 Grundmuskeln.
- Tai Ji Bewegungen testen, regulieren und individuell einstellen.
- Bewegungs- und Haltungskorrekturen in Bezug zu Muskeln und Meridiane.

14. – 15.01.2017

Tai Ji „24er“ • Teil 1 - Kernsequenzen 1 - 6

Die Tai Ji Form mit 24 Bewegungen basiert auf der traditionellen langen Version des Yang-Stils. Diese Tai Ji Form ist leicht zu erlernen und sie beinhaltet wunderschöne, sanft – fließende, harmonische Bewegungen, welche die Gesundheit stärken und die Entspannung fördern.

Die Bewegungen der Tai Ji „24er Form“ sammeln die Aufmerksamkeit, konzentrieren den Geist auf den unmittelbaren Bewegungsablauf, vertiefen die Atmung, stärken die Kraft und die Lebensenergie, fördern die Beweglichkeit und führen zur Ruhe.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Teil 1 - Kernsequenzen 1 - 6.
- Tai Ji - Praxis: Schrittübungen „Die Gelenke richtig öffnen“.
- Tai Ji „Die fünf Entspannungsübungen“ nach den Tai Ji Prinzipien.
- Grundprinzipien des Tai Ji wie Regulation von Körperhaltung, Körperbewegung, Atmung, u.a..
- Physiologische (u.a. Faszien) und bewegungstherapeutische Wirkungsweisen im Tai Ji.
- Tai Ji & Fang Song Gong: Die innere Ruhe/Stille erfahren.
- Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Tai Ji und seine Prinzipien und Grundlagen.
- Wahrnehmungs- und Sensitivübungen, Atemübungen, Strukturübungen, Partnerübungen.

18. – 19.02.2017

Tai Ji „24er“ • Teil 2 - Kernsequenzen 7 - 12

Tai Ji „24er“ • Teil 2 - Kernsequenzen 7 - 12 vermittelt ein tieferes Verständnis für das Tai Ji, seine Bewegungen und seine Prinzipien. In diesem Seminar werden wir die Haltung korrigieren, den Bewegungsfluss optimieren, die innere Ruhe einfließen lassen.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Kernsequenzen 1 - 6 wiederholen.
- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Teil 2 - Kernsequenzen 7 – 12.
- Übungsreihen zur Sehnentransformation für die Durchlässigkeit, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, Stärkung.
- Tai Ji „Die fünf Entspannungsübungen“ nach den Tai Ji Prinzipien.
- Die 5 Tai Ji Grundschritte und ihre Wirkungen auf die Körperhaltung und die Gesundheit.
- Wahrnehmungsübungen für das Gleichgewicht und die Verwurzelung/Erdung.
- Verwurzelung, Spiralbewegung, Öffnung der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Kraftübertragung, Chi aktivieren.

01. – 02.04.2017

Tai Ji „24er“ • Teil 3 - Kernsequenzen 13 – 18

Tai Ji „24er“ • Teil 3 - Kernsequenzen 13 - 18 vermittelt ein tieferes Verständnis für das Tai Ji, seine Bewegungen und seine Prinzipien.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Kernsequenzen 1 - 12 wiederholen.
- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Teil 3 - Kernsequenzen 13 – 18.
- Basisübungen für die Beweglichkeit der Sehnen, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Stärkung der Atmung und für die Entspannung.
- Spiralbewegungen und ihre Wirkung auf Sehnen, Muskeln, Gelenke.
- Tai Ji - Bewegungskonzepte wie Yin und Yang.
- Elementare Grundanforderungen des Tai Ji für die Gesundheitsförderung, Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, Meridianlehre, bewegungstherapeutische Wirkungsweisen.
- Grundlegende Prinzipien in der Praxis des Tai Ji: aufrecht • ausgewogen • stetig • langsam • einheitlich • sanft • leicht • rund • belebt.
- Grundlagen in Methodik, Didaktik: Korrektur in Kleingruppen.

06. – 07.05.2017

Tai Ji „24er“ • Teil 4 - Kernsequenzen 19 – 24

Tai Ji „24er“ • Teil 4 - Kernsequenzen 19 - 24 vermittelt ein tieferes Verständnis für das Tai Ji, seine Bewegungen und seine Prinzipien.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Kernsequenzen 1 - 18 wiederholen.
- Tai Ji „Die 24 Bewegungen der Peking Form“: Teil 4 - Kernsequenzen 19 – 24.
- Verwurzelung, Spiralbewegung, Öffnung der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Kraftübertragung, Chi aktivieren.
- Wahrnehmungs- und Sensitivübungen, Atemübungen, Strukturübungen, Partnerübungen.
- Inneres Tai Ji „Energiekreisläufe“.
- Die Verbindung von Yi-Vorstellung / Chi-Atem / Li-notwendige Körperkraft im Tai Ji.
- Grundlegende Prinzipien „Philosophie des Tao“ in der Praxis des Tai Ji: Loslassen, Entspannen, Nachgeben, Folgen, Sinken, Wurzeln, Voll und leer, Öffnen und Schließen
- Grundlagen in Methodik, Didaktik: Korrektur in Kleingruppen.

24. – 25.06.2017

Tai Ji „24er“ • Teil 5 – Vertiefungswochenende

Das Vertiefungswochenende beinhaltet ein intensives Üben der Tai Ji „24er Form“ in Beziehung zur Gesundheit, zur Meditation und zur Kampfkunst.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji „Die 24 Bewegungen“: Kernsequenzen 1 - 24 wiederholen, intensiv üben.
- Tai Ji - Bewegungskonzepte wie Yin und Yang, 5 Elemente Theorie (Wandlung der Kräfte).
- Elementare Grundanforderungen des Tai Ji für die Gesundheitsförderung, Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, Meridianlehre, bewegungstherapeutische Wirkungsweisen.
- Tai Ji Bewegungsprinzipien in Bezug zur Kampfkunst und zur Gesundheit des Menschen.
- Grundlegende Prinzipien in der Praxis des Tai Ji: ohne Arme, keine Kraft, „Mühlstein“ - Bewegung, koordinierte Bewegung, natürliche Atmung, geistige Sammlung, Aufmerksamkeit.
- Bewusstseinsentwicklung und innere Arbeit im Tai Ji.
- Wahrnehmungs- und Sensitivübungen, Atemübungen, Strukturübungen, Partnerübungen.

19. – 20.08.2017

Tai Ji • Qi Gong „Die 18 Bewegungen“

Charakteristisch für diese Qi Gong Übungen sind die einfachen, sanften und elastischen Bewegungen, welche im Stehen und Sitzen ausgeführt werden können und ihre deutlich wahrnehmbare medizinische Wirkung.

Tai Ji • Qi Gong - 18 Bewegungen:

- aktivieren auf subtile Art und Weise die physiologischen Funktionen der inneren Organe
- unterstützen die physische Struktur und die Beweglichkeit des Körpers (Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule)
- regulieren die psychische Aktivität, so dass der Körper harmonisiert und entspannt wird

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji • Qi Gong „18 Bewegungen“.
- Elementare Bestandteile & Grundanforderungen des Qi Gong für die Gesundheitsförderung.
- Die Körperhaltung im Stehen und in der Bewegung gezielt regulieren und korrigieren.
- Anatomie und Funktion der Gelenke, Sehnen, Muskeln, Bindegewebe, Faszien.
- Die Wirbelsäule, das Hüftgelenk und die Verbindung zu den Armen und Beinen.
- Spiralbewegungen und ihre Wirkungen auf Körper und Energie.
- Bewegungsfluss und Atem verbinden.
- Die Qi Gong Übungen und ihre Funktionskreisläufe: Organe, Muskeln und Meridiane.
- Didaktischer und methodischer Aufbau, wie Zielgruppen, Lernziele, Unterrichtsplanung, Methoden, Hilfsmittel, Korrekturarten.

30.9.-01.10.2017

Tai Ji • Tuishou • Sensitiv-, Kontaktimpulsübungen

Tai Ji „Tuishou“ - Partnerübungen“ im Tai Ji Quan fördern die korrekte Ausführung einer Tai Ji Bewegung (zu verstehen was wir tun), das Verständnis für die notwendige Kraft und Lockerheit die wir im Tai Ji oder in der Form einsetzen müssen, die Kommunikation miteinander, sowie die Aufmerksamkeit, die Atmung, die Körperhaltung, den Stand und die Erdung.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji Prinzipien & Wahrnehmungsübungen: „Loslassen • Entspannen • Nachgeben • Folgen • Sinken • Wurzeln • Voll und leer • Öffnen und Schließen“.
- Sensibilisierungsphase: Sensitiv- und Kontaktimpulsübungen.
- Tuishou „Tai Ji Prinzipien erfahren & verstehen anhand Partnerübungen.“
- Tai Ji „Selbstverteidigung & Anwendungstechniken Formteile aus der 24er Form“.
- Der Mühlstein „Das Zentrum bewegt sich, der Körper folgt“.
- Die Bedeutung von Vorstellung / Energie / Körperkraft in der Selbstverteidigung des Tai Ji.
- Kontakt „Was spüre ich“ und Kommunikation „Was wird signalisiert und was bedeutet es“.
- Partnerübungen: Eigener Kreis einnehmen und sich darin bewegen.

04. – 05.11.2017

Tai Ji • Meditation „ZhiNeng Qi Gong - Inneres Training“

Zhineng Qi Gong wurde von Dr. Pang Ming entwickelt. Zhineng Qi Gong lehrt in Verbindung mit dem Herz-Bewusstsein und der Achtsamkeit, den natürlichen Austausch von Qi/Prana/Energie zu verstärken.

Energiekanäle zwischen uns und der Natur werden geöffnet und stimuliert, Qi/Prana/ Energie kann bewusster aufgenommen werden, Die Energie strömt in Verbindung mit unserem Bewusstsein durch die Energiefelder in die Energiezentren.

Durch die Energiezentren fließt die Energie in die feineren Energiekanäle, in das Nervensystem, in das Drüsensystem und in die Blutbahn des physischen Körpers.

Die Energien werden bewusst in den Energiezentren zentriert, um Selbstregulationskräfte zu aktivieren und um die körperliche und geistige Gesundheit effektiv zu stärken.

Inhalte, u.a.:

- Zhineng Qi Gong: “Peng Qi Guan Ding Fa” und “San Xin Bin Zhan Zhuang”.
- La-Qi: Das Qi ziehen und aufnehmen.
- Meditationen u.a. für die Energiekreisläufe.
- Der Fluss der Energie durch das System, u.a. Drüsen, Meridiane, Chakren, Energiezentren.
- Die fünf Schritte zur Erdung für den Umgang mit Energien.

09. – 10.12.2017

Tai Ji Formen vertiefen • Unterrichten • Didaktik • Methodik

► Prüfung: Tai Ji Kursleiter

Das Wochenende beinhaltet eine Vertiefung und eine Vernetzung der erlernten Tai Ji Formen, sowie die praktische Übungseinheit für die Tai Ji Kursleiter.

Das Üben, korrigieren und Anleiten erfolgt u.a. in Kleingruppen.

Inhalte, u.a.:

- Wiederholen, korrigieren und vertiefen der erlernten Tai Ji Formen.
- Didaktischer und methodischer Aufbau, wie Zielgruppen, Lernziele, Unterrichtsplanung, Methoden, Hilfsmittel, Korrekturarten.
- Durchführung einer Tai Ji Prüfungsstunde, u.a. in einer Kleingruppe.

13. – 14.01.2018 Tai Ji Stock • Basisseminar 1

Der Tai Ji Stock (Gun) symbolisiert den „Drachen“ und beinhaltet spiralförmige, runde, entspannte, dynamische und kraftvolle Bewegungen und Drehungen, die gezielt von der Körpermitte aus ausgeführt werden. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, mehr Energie, besseren Bodenkontakt, verbesserte Statik, Raumwahrnehmung, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht. Die Tai Ji Stock Form hat ihren Ursprung in China - Provinz Shandong.

Inhalte, u.a.:

- Tai Ji Stockform „Drachenform“ – 1. Teil.
- Vorübungen: Längen/Dehnen, Stärken, Entspannen des Körpers mit dem Stock.
- Grundprinzipien des Tai Ji Stock wie Regulation von Körperhaltung für die Gesundheit.
- Übungen für das Gleichgewicht, Stärkung, Zentrierung, Atmung.
- Der Stock und seine Beziehung zu den Muskeln, Sehnen, Gelenken.
- Tai Ji Stock – Partnerübungen.

24. – 25.02.2018 Tai Ji Stock • Basisseminar 2

Der Tai Ji Stock (Gun) symbolisiert den „Drachen“ und beinhaltet spiralförmige, runde, entspannte, dynamische und kraftvolle Bewegungen und Drehungen, die gezielt von der Körpermitte aus ausgeführt werden. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, mehr Energie, besseren Bodenkontakt, verbesserte Statik, Raumwahrnehmung, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht. Die Tai Ji Stock Form hat ihren Ursprung in China - Provinz Shandong.

Inhalte, u.a.:

- Wiederholung und Vertiefung der Tai Ji Kurzstockform – 1. Teil.
- Tai Ji Stockform „Drachenform“ – 2. Teil.
- Grundprinzipien des Tai Ji Stock wie Regulation von Körperhaltung und Körperbewegung.
- Sehnen stärkende Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft.
- die physiologischen, psychologischen und bewegungstherapeutischen Wirkungsweisen.
- Die einzelnen Grifftechniken und Spiralbewegungen für den Stock.
- Tai Ji Stock Partnerübungen und Anwendungstechniken.

07. – 08.04.2018 Tai Ji Stock • Basisseminar 3

Der Tai Ji Stock (Gun) symbolisiert den „Drachen“ und beinhaltet spiralförmige, runde, entspannte, dynamische und kraftvolle Bewegungen und Drehungen, die gezielt von der Körpermitte aus ausgeführt werden. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, mehr Energie, besseren Bodenkontakt, verbesserte Statik, Raumwahrnehmung, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht. Die Tai Ji Stock Form hat ihren Ursprung in China - Provinz Shandong.

Inhalte, u.a.:

- Wiederholung und Vertiefung der Tai Ji Stockform (1. Teil und 2. Teil).
- Tai Ji Stockform „Drachenform“ – 3. Teil.
- In den Bewegungsfluss kommen, Übergänge und ihre Bedeutung, Yin und Yang beachten.
- Die 13 Stocktechniken und ihre Bedeutung in der Tai Ji Stockform.
- Rhythmus / Dynamik / Himmelsrichtungen der einzelnen Stocksequenzen.
- Verwurzelung, Spiralbewegung, Öffnung der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Kraftübertragung, Chi aktivieren.
- Wahrnehmungs- und Sensitivübungen, Atemübungen, Strukturübungen, Partnerübungen.

12. – 13.05.2018 Tai Ji Stock • Basisseminar 4

Der Tai Ji Stock (Gun) symbolisiert den „Drachen“ und beinhaltet spiralförmige, runde, entspannte, dynamische und kraftvolle Bewegungen und Drehungen, die gezielt von der Körpermitte aus ausgeführt werden. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, mehr Energie, besseren Bodenkontakt, verbesserte Statik, Raumwahrnehmung, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht. Die Tai Ji Stock Form hat ihren Ursprung in China - Provinz Shandong.

Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung der Tai Ji Stockform (1. Teil / 2. Teil / 3. Teil).
- Tai Ji Stockform „Drachenform“ – 4. Teil.
- Verwurzelung, Spiralbewegung, Öffnung der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Kraftübertragung, Chi aktivieren.
- Wahrnehmungs- und Sensitivübungen, Atemübungen, Strukturübungen, Partnerübungen.
- Tai Ji Stock - Bewegungsprinzipien in Bezug zur Kampfkunst und zur Gesundheit des Menschen.
- Die 13 Stocktechniken und ihre Bedeutung in der Tai Ji Stockform.
- Anwendungstechniken zum besseren Verständnis des Führen/Bewegen vom Stock.

23. – 24.06.2018 Tai Ji Formen vertiefen • Unterrichten • Didaktik • Methodik
► Prüfung: Tai Ji Lehrer

Das Wochenende beinhaltet eine Vertiefung und eine Vernetzung der erlernten Tai Ji Formen, sowie die praktische Übungseinheit für die Tai Ji Lehrer.
Das Üben, korrigieren und Anleiten erfolgt u.a. in Kleingruppen.

Inhalte, u.a.:

- Wiederholen, korrigieren und vertiefen der erlernten Tai Ji Formen.
- Didaktischer und methodischer Aufbau, wie Zielgruppen, Lernziele, Unterrichtsplanung, Methoden, Hilfsmittel, Korrekturarten.
- Durchführung einer Tai Ji Prüfungsstunde, u.a. in einer Kleingruppe.



Organisatorische Hinweise

Rahmenbedingungen: Die Tai Ji Ausbildung beginnt im April 2016 und endet im Juni 2018.

3 Stufen System:

1.) Tai Ji Trainer:	100 Stunden (130 UE) • 6 WE-Einheiten
2.) Tai Ji Kursleiter:	240 Stunden (320 UE) • 15 WE-Einheiten
3.) Tai Ji Lehrer:	320 Stunden (450 UE) • 20 WE-Einheiten

Ausbildungsgebühren:

Tai Ji Trainer:	1200,00 €
Tai Ji Kursleiter:	2800,00 €
Tai Ji Lehrer:	3700,00 €

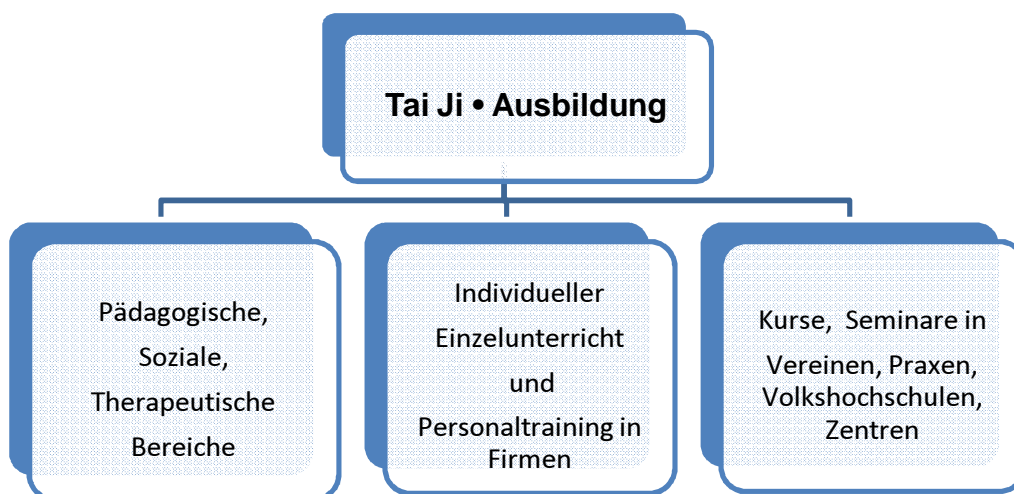
► Die Gebühr kann in Raten beglichen werden: Seminarwochenende / monatlich / jährlich.

Abschluss – Zertifizierung: Tai Ji Trainer • Tai Ji Kursleiter • Tai Ji Lehrer

Anwendungsmöglichkeiten:

Die Tai Ji Ausbildung ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:

- Individueller Einzelunterricht und Beratung
- Workshops, Vorträge, Kurse, Seminare, Projekte in Vereinen, Volkshochschulen, Gesundheitszentren, Fitnesszentren, etc.
- Kurse für bestimmte Zielgruppen, z.B. ältere Menschen
- Personaltraining für die Gesundheit zu stärken
- Personaltraining für bestimmte Zielgruppen, z.B. Manager
- Gesundheitscoaching in Firmen für Mitarbeiter zur Reduzierung der Stressbelastung, zur Stärkung der Gesundheit und der Entspannung
- Gesundheitscoaching in medizinischen, therapeutischen, sozialen und pädagogischen Bereichen



Leitung der Ausbildung

Harald Hasenöhrl



- Tai Ji Quan Lehrer und Qi Gong Therapeut
- Seit 26 Jahren Weiterbildungen, Ausbildungen in Tai Ji Quan, Qi Gong, Meditation, Energiearbeit, in China, Deutschland und Österreich u.a. bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin, He Lin, Yu Chang Fu
- Europameister 2014: 1. Platz in Tai Ji Quan, Wudang Tai Ji Schwert, WuShu/LiuHeBaFa
3. Platz in Tai Ji Stock
Preisträger bei den Internationalen WuShu Word-Championchips in China 1998
- Lebens-Coach für Transpersonale Psychologie, Transformationskinesiologie, Energetische Anatomie, Spirituelles Wachstum, Astrologie, Ausbildung im Polaris-Institut in Dänemark
- Instructor für Energetische Anatomie nach Grethe Fremming (Polaris-Institut Dänemark)
- Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK) – Ausbildung bei Petra Wagner
- Instructor für Touch for Health (IKC) in Kirchzarten
- Weiterbildungen seit 19 Jahren in unterschiedlichen Kinesiologierichtungen
- Humanistischer Kinesiologe in eigener Praxis
- Referent, Kurs- / Seminarleiter für Krankenkassen, Firmen, verschiedene Institutionen und Kongressen u. a. bei VW, Gesamtkunstwerk Erfolg in Karlsruhe, Gesundheitskongress Weilburg, Internationales Symposium für medizinisches Qi Gong in Dietfurt, Deutsche Qi Gong Tage in Kassel
- Pädagoge
Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe / Krisenintervention / Erlebnis- und Abenteuerpädagogik / Selbstbehauptungstrainer / Konflikttrainer und De-Eskalationstrainer
Kurs-, Seminarleiter und Coach für Kindergärten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Institute für Weiterbildungen und Beratungen
- Begründer von WuTai Concept „Der friedliche Krieger“
Kampfkunst, Deeskalationstraining, Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Kinder • Jugendliche • Erwachsene

Information • Beratung • Anmeldung

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler (Deutschland)

Telefon 0049-(0)6345-9596855

info@gesundheitspfad.de

www.gesundheitspfad.de