



Tai Ji "Blauer Drachen" Stock • Teil 5

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, u.a.:

- Tai Ji Stockform „Drachenform“ – 5. Teil.
- Tai Ji Stockform: Vertiefung der Form 1 - 4. Teil.
- Vorübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, Sehnen, Wirbelsäule.
- Chan Si Gong Stufe 1: Zhan Zhuang „Stehende Säule“ und Yin und Yang Kreis.
- Chan Si Gong Stufe 2: Spiralbewegungen vor dem Körper.
- Anwendungstechniken zum besseren Verständnis des Führen und Bewegen vom Stock in der Kampfkunst.
- Rhythmus / Dynamik / Himmelsrichtungen der einzelnen Stocksequenzen.
- Tai Ji Stock Übungen für das Öffnen der Gelenke, Wirbelsäule öffnen, Hüfte lockern, Leisten öffnen, Bewegung aus dem Zentrum und Kraftübertragung.



Tag/Termin: Samstag/Sonntag, 01. – 02. September 2018
Zeit: 09.30 – 17.30 Uhr
Kosten: 180,00 €
Ort: Turnhalle (an der Freizeitanlage Rhodt) • Turnstraße • 76835 Rhodt

Leitung:



Harald Hasenöhrl

- 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 und anderen Lehrern.
- **Europameister 2014:**
 1. Platz WuShu / LiuHeBaFa
 1. Platz Tai Ji Quan
 1. Platz Wudang Schwert
 3. Platz Tai Ji Stock

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de