



Tao - Sommerwoche

Tai Chi - Blauer Drachenstock

•

Liu He Ba Fa - HuaYue Tai Chi

•

Xing Yi Quan - 5 Tiere

15. – 19. Juli 2019

in Rhodt an der Weinstraße

Anmeldung & Information

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstr. 42 • 76833 Frankweiler

Telefon: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de • info@gesundheitspfad.de

Tao - Sommerwoche vom 15. – 19. Juli 2019



Vom 15. – 19. Juli 2019 findet in der Turnhalle in Rhodt eine Tao - Sommerwoche zu den “Inneren Künsten” Tai Chi - Blauer Drachenstock, Liu He Ba Fa “HuaYue Tai Chi” und Xing Yi Quan statt.

Die Tao - Sommerwoche ist viel mehr als eine Woche, in der es um äußere Bewegung und Formabläufe geht. Wir werden in dieser Woche Tai Chi Stock, Liu He Ba Fa und Xing Yi Quan “äußere Bewegungen” ausführen, diese aber vom Bewegungsablauf entschleunigen und verfeinern, reinspüren, wahrnehmen, regulieren, hineinatmen, nach innen schauen, die Vorstellung der Bewegungsenergie integrieren, die Energie und die Verbundenheit zum Tao spüren und erfahren.

Die äusseren Bewegungen der “Inneren Künste” benötigen eine feinere Struktur, eine Verbindung zu dem universellen Tao. Alles ist mit allem verbunden. Die gesamte Natur ist ein Teil von uns und wir sind ein Teil von ihr. Alles um uns herum und in uns ist Energie und Schwingung, wirkt nach innen und nach aussen, kann aufgenommen und abgegeben werden. Wir können lernen uns jederzeit mit dieser Energie oder Kraft zu verbinden und mit unserem Atem und einer klaren Ausrichtung/Absicht zu lenken.

Bei den “Inneren Künsten” erfolgt dies nicht über die Muskelkraft, sondern über das achtsame sich “Ausrichten und Verbinden”. Wir spüren, dass es Linien im Körper gibt, die uns so ausrichten, dass Leichtigkeit entsteht. Durch das Achtsame bewegen aus dem Basis-Zentrum erfahren wir, dass die Bewegungen wie Wirbelströme durch den Körper fließen. Wir werden das Öffnen und Schließen der Gelenke wahrnehmen und wie die Bewegung, die Kraft und die Energie durch den Körper fließt.

Lasst uns in dieser Woche die Bewegungen und die “innere Kraft” des Tai Chi “Blauer Drachenstock”, des Liu He Ba Fa und des Xing Yi Quan entdecken und erfahren.

Ich freue mich auf euer Kommen.



Harald Hasenöhl





Der Stock symbolisiert den „Drachen“ und die Bewegungsenergie der Tai Chi Stockform ist elastisch, weich, spiralförmig und doch auch dynamisch, kraftvoll und durchdringend.

Der Drache ist ein Krafttier in der chinesischen Philosophie und steht für Transformation. Er lehrt uns in den "Inneren Künsten" weicher und durchlässiger zu werden, nach innen zu sehen, das Äußere mit dem Inneren zu verbinden, damit unsere Energien, unser Atem und unsere Bewegungen leichter und kraftvoller fließen. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, Erdung, Verwurzelung, Kraft, Beweglichkeit, Energie, Durchlässigkeit und Gesundheit.



Inhalte der Sommerwoche:

- Tai Chi "Blauer Drachenstock" Form.
- Tai Chi Stock-Techniken "Äussere Bewegung, innere Ausrichtung und Atem verbinden".
- Die 9 Gelenke regulieren, sich ausrichten für Erdung, Energie und Leichtigkeit.
- Das Öffnen und Schließen des "kua" und den Chi-Gürtel aktivieren.
- Die inneren Linien wahrnehmen und erfahren "Ausrichten und Verbinden".
- Die Wirbelsäule als Antriebswelle der Tai Chi Stock Bewegungen und der Energie.
- Die Spiralbewegungen in Verbindung mit den Sehnen längen und öffnen.
- Die 3 äusseren und inneren Kreisbewegungen im Tai Chi Stock.
- Die Atmung und die Vorstellungskraft im Tai Chi Stock.
- Chan Si Gong "Zentrum bewegen, Gelenke öffnen, Sehnen längen, Energie lenken".
- Zhan Zhuang "Energietore öffnen und sich mit Energie aufladen".



Ort: Turnhalle Rhodt • Turnstraße am Sportplatz • 76835 Rhodt

Termin: Montag bis Freitag, 15. – 19. Juli 2019

Zeiten: 09.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 170,00 €

► Stöcke werden zur Verfügung gestellt.





Liu He Ba Fa auch “Hua Yue Tai Chi” oder auch “Wasserstil” genannt, gehört zu den “Inneren Kampfkünsten” und wurde von dem Daoisten Chen Tuan entwickelt, der im Gebirge Huayue auch Huashan genannt, lebte.

Liu He Ba Fa ist einzigartig. Die äussere Bewegungsenergie des Liu He Ba Fa ist elastisch, weich, spiralförmig, dynamisch und umfasst den Fluss des Tai Chi Chuan, die Spiralbewegungen des Ba Gua Zhang und die direkte Vorwärtsenergie des Xing Yi Quan, und erzeugt subtile Bewegungen, wie das Wasser.

Die “Innere Arbeit” von Liu He Ba Fa umfasst Meditationsübungen im Stand und in der Bewegung, Nei Gong - Wege zu den inneren Energiequellen, sowie der Weg zum spirituellen Kern, zum Tao. Liu He Ba Fa führt zur Rückbesinnung auf das Natürliche, Konzentration auf das Elementare, extreme Verfeinerung der Sinneswahrnehmung, Regulierung der Lebenskraft Qi und zur Erkenntnis der wahren, inneren Persönlichkeit.

Liu He Ba Fa fördert die Entwicklung des Yi, die Intention des Geistes, die innere Ruhe. Die Meridiane werden aktiviert, Sehnen und Knochen gestärkt, die Gesundheit gefördert, der Atem vertieft und das Konzentrationsvermögen verbessert.

Inhalte der Sommerwoche:

- Liu He Ba Fa “Hua Yue Tai Ji” - Form.
- Übungen aus dem Tai Chi, Ba Gua, Xing Yi für das Verständnis der Bewegungsenergie.
- Die 9 Gelenke regulieren, sich ausrichten für Erdung, Energie und Leichtigkeit.
- Schulter-Hüfte / Ellenbogen-Knie / Hand-Fuß Tore und die Wirbelsäule öffnen.
- Das Öffnen und Schließen des “kua” und den Chi-Gürtel aktivieren.
- Atmung und Vorstellungskraft verbinden im Liu He Ba Fa zum Lenken der Energie.
- Die Wellenbewegungen im Liu He Ba Fa “Das Wasser fließen lassen”.
- Chan Si Gong “Die äusseren und inneren Kreisbewegungen” im Liu He Ba Fa.
- Zhan Zhuang “Sich mit Energie aufladen - Die Energie folgt immer deiner Absicht”.



Ort: Turnhalle Rhodt • Turnstraße am Sportplatz • 76835 Rhodt

Termin: Montag bis Freitag, 15. – 19. Juli 2019

Zeiten: 14.00 – 16.15 Uhr

Gebühr: 150,00 €





Xing Yi Quan, entwickelt von Yue Fei, ist eine „Innere Kampfkunst“ des Tao, der Lehre der Harmonie und beruht hauptsächlich auf dem inneren Gleichgewicht und dem Im - Zentrum - Sein „Alles beginnt und endet in der Leere“.

Die Bewegungsenergie des Xing Yi Quan ist nach vorne gerichtet, schlicht und direkt, kompakt und einheitlich, stabil und koordiniert und verbindet weiche und dynamische Bewegungen und die Energien der 5 Elemente, die gemäß der Taoisten die Energiematrix des Universums ausmachen.

Xing Yi Quan verbindet die Technik und die Vorstellungskraft mit den fünf dynamischen Energien der Elemente und den Energien der 12 Krafttiere, um gezielt die Energie-Qi, die Beweglichkeit, die Atmung, die Entspannung, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie die inneren Organe des menschlichen Körpers ins Gleichgewicht zu bringen.

Xing Yi Quan ist eine sehr effektive Selbstverteidigungstechnik bei Übergriffen und ist für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen und umzusetzen. Das Training in Xing Yi Quan unterstützt uns in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, zu atmen und klar und einfach zu handeln.

Inhalte der Sommerwoche:

- Vorbereitende Übungen für die Beweglichkeit der Sehnen.
- San Ti Shi - Basisübung „Regulation von Körper, Atem, Vorstellung, Energie“.
- Xing Yi Quan „5 Elemente Übungen für die Atmung, Energie, Selbstverteidigung.
- Die 5 Tiere des Xing Yi Quan: Tiger, Hirsch, Schlange, Adler, Affe zur Stärkung der Organe Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere nach der Sichtweise der chinesischen Medizin.
- Die Bewegungen der "5 Tiere" und ihre Anwendung für die Selbstverteidigung.
- Xing & Yi verbinden, die Vorstellung führt die Bewegung "Energie folgt der Absicht".

Ort: Turnhalle Rhodt • Turnstraße am Sportplatz • 76835 Rhodt

Termin: Montag bis Freitag, 15. – 19. Juli 2019

Zeiten: 16.45 – 18.00 Uhr

Gebühr: 80,00 €



Tao – Sommerwoche vom 15. – 19. Juli 2019

Programmübersicht - Tagesablauf

Zeit	Kurs	Kursleiter / Kursleiterin
09.00 - 11.30	Tai Chi „Blauer Drachenstock“	Harald Hasenöhrl
11.30 - 14.00	MITTAGSPAUSE	
14.00 - 16.15	Liu He Ba Fa „HuaYue Tai Chi“	Harald Hasenöhrl
16.15 – 16.45	KAFFEIPAUSE	
16.45 - 18.00	Xing Yi Quan - 5 Tiere	Harald Hasenöhrl

Gebühren: Tao- Sommerwoche

Tai Chi „Blauer Drachenstock“	12,50 Std.	170,00 €
Liu He Ba Fa „HuaYue Tai Chi“	11,25 Std.	150,00 €
Xing Yi Quan – 5 Tiere	6,25 Std.	80,00 €
Gesamt - Programm		350,00 €

ORT - SOMMERWOCHE

Turnhalle in Rhodt • Turnstraße am Sportplatz • 76835 Rhodt an der Weinstraße

LEITUNG

Harald Hasenöhrl • Tai Chi Stock Lehrer & Liu He Ba Fa Lehrer

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Tao - Sommerwoche im Zeitraum 15. – 19. Juli 2019 verbindlich an. Ich belege folgende Kurse:

- | | | | |
|---|----------|---------------------------------------|----------|
| <input type="radio"/> Tai Chi “Blauer Drachenstock” | 170,00 € | <input type="radio"/> Gesamt-Programm | 350,00 € |
| <input type="radio"/> Liu He Ba Fa “HuaYue Tai Chi” | 150,00 € | | |
| <input type="radio"/> Xing Yi Quan – 5 Tiere | 80,00 € | | |

Name, Vorname: _____ Tel.: _____

PLZ, Ort, Straße: _____

Mail: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____