



Tai Chi - Sommerwoche

02. - 08. August 2021

Tai Chi "5 Elemente"

Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa"

Xing Yi Quan

Tai Chi - Drachenstock

Wudang Tai Chi Schwert

in Rhodt (Turnhalle)

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855 • info@gesundheitspfad.de

Tai Chi - Sommerwoche vom 02. - 08. August 2021

Die Tai Chi - Sommerwoche bietet die Gelegenheit, unterschiedliche Tai Chi Formen und Tai Chi Stile lebendig und aktiv kennenzulernen, sowie die enge Beziehung zwischen Bewegung, Energie Gesundheit, innerer Kampfkunst und Achtsamkeit zu erfahren.

In der Tai Chi - Sommerwoche werden folgende Formen unterrichtet:

- Tai Chi "5 Elemente"
- Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa"
- Xing Yi Quan "Gesundheit & Kampfkunst"
- Tai Chi "Blauer Drachenstock" für Einsteiger & Fortgeschrittene
- Wudang Schwert für Einsteiger & Fortgeschrittene



Tai Chi hat in China eine jahrtausendealte Tradition zur Pflege und zur Erhaltung der Gesundheit und der Lebensenergie, führt zur inneren Kraftquelle und zur Ruhe. Tai Chi hält für alle Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution, die Möglichkeit bereit, die Gesundheit, die Beweglichkeit, die Ausgeglichenheit, die Lebensfreude, sowie den Lebensschwung entscheidend zu verbessern.

Tai Chi als „Innere Kampfkunst“ ausgeführt bietet vielfältige und effektive Selbstverteidigungstechniken. Das Tai Chi Training unterstützt uns dabei in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, ruhig zu atmen und klar und einfach, sowie konstruktiv bei Übergriffen zu handeln.

Tai Chi Formen und Tai Chi Stile beinhalten auf dem "inneren Weg":

- ruhige und zentrierende Übungen, die mit dem Atem verbunden werden.
- Meditationen und Nei Gong "Inneres Qi Gong", Wege zu den inneren Energiequellen.
- Konzentration auf das Elementare und extreme Verfeinerung der Sinneswahrnehmung.
- die Regulierung der Lebenskraft "Qi".

Leitung: Harald Hasenöhrl



- Tai Chi Lehrer / Qi Gong Lehrer & Qi Gong Therapeut / Körpertherapeut
- Seit 30 Jahren Ausbildungen und Weiterbildungen, in Tai Chi Chuan & Xing Yi Quan Kampfkunst, Qi Gong Systemen, Energiearbeit, Meditation, in China, Deutschland, Österreich bei Ju Zhang, He Lin, Yu Chang Fu, Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin.
- Europameister 2014: 1. Platz in Tai Chi Chuan, Wudang Tai Chi Schwert, LiuHeBaFa
3. Platz in Tai Chi Stock
- Preisträger bei den Internationalen WuShu Word-Championchips in China 1998.
- Instructor für Energetische Anatomie.
- Instructor für Touch for Health (IKC) und Kinesiologie / Humanistischer Kinesiologe.

Ort: Turnhalle in Rhodt • Turnstraße (am Sportplatz) • 76835 Rhodt

Anmeldung: Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler
Telefon: 06345-9596855 • www.gesundheitspfad.de • info@gesundheitspfad.de

Unterkunft: In Burrweiler, Hainfeld, Rhodt und Umgebung möglich.

Programm vom 02. - 06. August 2021

Tai Chi "5 Elemente Form"

"Wang Tao - Weg der Leere, Stille, Achtsamkeit"

Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr

Leitung: Harald Hasenöhrl

Tai Chi "5 Elemente" unterstützt uns auf dem Weg in die Innere Stille und in die Achtsamkeit. Wir kommen dabei bei uns an, im „Hier zu sein und Da zu sein“ und nicht irgendwo anders. Weder in der Vergangenheit zu sein, noch in der Zukunft zu sein, sondern einfach nur „Hier zu sein“ öffnet unsere Sinne und unser Bewusstsein für die Natur "Tao".

Wir spüren in den Tai Chi Bewegungen die Ruhe, die Kräfte und die Bewegungen in der Natur und wir verbinden uns in der Stille und in Achtsamkeit mit der Natur, dem Tao, über:

- sanfte, weiche Bewegungen wie Wasser, das in einem stillen Tal ruhig dahin strömt.
- elastische Bewegungen wie die Äste eines jungen Baumes & einer Weide im Frühjahr.
- kraftvolle und ausdrucksstarke Bewegungen wie die Kraft des Sommers.
- zentrierende und erdige Bewegungen für deine Mitte.
- öffnende Bewegungen, wie der Kranich der seine Flügel öffnet.

Inhalte:

- Die Tai Chi "5 Elemente Form" und ihre natürlichen Rhythmen.
- Vorübungen für den Atem, die aufrechte Haltung, die Beweglichkeit der Sehnen.
- Wang Tao - Weg zur natürlichen Vollkommenheit, Leere, Stille, Einfachheit.
- Wu Chi - Der leere Raum.
- Yin und Yang in absoluter Harmonie und in Einklang-Sein.
- Wu Wei - das anstrengungslose Tun.



Hua Yue Tai Chi - "Liu He Ba Fa"

Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr

Leitung: Thomas Hasenöhrl

Das Hua Yue Tai Chi auch "Liu He Ba Fa" genannt ist eine "innere Kampfkunst" und wurde von dem Daoisten Chen Tuan vor ca. 1100 Jahren entwickelt, der im Gebirge Huayue auch "Huashan" genannt, lebte.

Die Bewegungen des Hua Yue Tai Chi sind subtil wie Wasser, sind elastisch, weich, spiralförmig, strömen auf und ab, sind ruhend und fließend. Sie fördern die innere Ruhe, die Beweglichkeit der Sehnen, Faszien, Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke, stärken die Gesundheit, den Atem und das Konzentrationsvermögen.

Inhalte:

- Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa" Form.
- Vorbereitende Übungen für die Beweglichkeit, Entspannung und Erdung.
- Hua Yue Tai Chi - Grundschrte für die Körperhaltung und Bewegungsweise.
- Grundlegende Prinzipien in der Praxis des Hua Yue Tai Chi: aufrecht • ausgewogen • stetig • langsam • einheitlich • sanft • leicht • rund.



Xing Yi Quan "Gesundheit & Kampfkunst"

Zeit: 11.30 – 13.00 Uhr

Leitung: Harald Hasenöhrl

Im Xing Yi Quan erfahren wir die lebendige Verbindung zwischen Gesundheit und Kampfkunst, sowie im inneren Gleichgewicht zu ruhen "Im Zentrum Sein - Alles beginnt und endet in der Leere".

Im Xing Yi Quan erfahren wir auf der einen Seite die Bewegungsenergien der 5 Elemente und den Kräften der 5 Krafttiere, um gezielt die Beweglichkeit, die Atmung, die Entspannung, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie die inneren Organe zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen. Und auf der anderen Seite erlernen wir im Xing Yi Quan effektive Selbstverteidigungstechniken, damit wir uns bei Übergriffen konstruktiv wehren können. 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:

Die Übungen von Elementen und Tieren erzielen unterschiedliche Wirkungen:

- Die Tigerübungen kräftigen den ganzen Körper und machen ihn geschmeidig.
- Die Rehübungen entspannen die Muskulatur und machen den Körper flink.
- Die Bärenübungen führen zu Gelassenheit und sind gut für die inneren Organe.
- Die Adlerübungen fördern die Atmung, sowie die räumliche Wahrnehmung.
- Durch die Imitation des Affen werden die Bewegungen des Körpers willensstark und gewandt.
- Xing Yi Quan - die 5 Elementare Übungen für die Selbstverteidigung.
- Xing Yi Quan - die 5 Krafttiere zur Stärkung und Beweglichkeit des Körpers, sowie Anwendungstechniken für eine effektive Selbstverteidigung.



Tai Chi "Blauer Drachenstock" für Einsteiger & Fortgeschrittene

► wird in 2 Gruppen eingeteilt!

Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Harald Hasenöhrl

Leitung: Thomas Hasenöhrl

Der Stock symbolisiert den „Drachen“ und die Bewegungsenergie der Tai Chi Stockform ist elastisch, weich, spiralförmig, erdig, verwurzelt und kraftvoll.

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, und das Äußere mit dem Inneren zu verbinden, damit unsere Energien, unser Atem und unsere Bewegungen gezielt von der Körpermitte ausgeführt werden und leichter und kraftvoller fließen. Dabei erfährt der ganze Körper eine physische Stärkung, Erdung, Verwurzelung, Kraft, Beweglichkeit, Energie, Durchlässigkeit und Gesundheit.

Inhalte:

- Tai Chi "Blauer Drachenstock" Form (2 Gruppen - Einsteiger & Fortgeschrittene).
- Die 13 Tai Chi Stock - Techniken.
- Tai Chi Stock Übungen - Beweglichkeit für die Gelenke und für die Sehnen.
- Tai Chi Stock Bewegungsfluss - Yin und Yang verbinden.
- Anwendungstechniken - das Führen und Bewegen vom Stock in der Kampfkunst.
- Die Wirbelsäule als Antriebswelle der Tai Chi Stock Bewegungen und der Energie.

► Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

► Einsteiger & Fortgeschrittene werden in 2 Gruppen eingeteilt.



Programm am 07. August 2021

Wudang Tai Chi Schwert "49er Form"

Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Harald Hasenöhrl

Das Wudang Schwert ist Teil der klassischen Kampfkünste und geht zurück auf die Familie Li und ihre berühmt gewordenen Meister. Die Form in 49 Bilder führt man zurück auf Li Tian Ji, der die Kampfkunst direkt bei seinem Vater, Li Yu Lin und dessen Lehrern Li Jing Lin und Sun Lu Tan studieren konnte.

Aus dieser Linie der alten Meister wurden das traditionelle Tai Chi Schwert und die Wudang - Schwertkunst miteinander verschmolzen und in eine heute praktizierte Schwertkunst-Form umgearbeitet.

Die Bewegungsabläufe des Tai Chi Schwertes sind entspannt und geschmeidig, sanft und nicht hart, charakteristisch für das Folgen des Körpers mit der geistigen Vorstellung. Dies macht die Bewegungen des Wudang Schwertes wunderschön natürlich, mit elastischen fließenden Bewegungen in Harmonie mit Geist und dem Schwert. Das Wudang Tai Chi Schwert mit 49 Bildern symbolisiert die geschmeidige Beweglichkeit des Drachens sowie die Stabilität des großen Berges Wudang.

Inhalte:

- Wudang Tai Chi Schwertform 1. Teil der 49 Sequenzen.
- Gezielte Vorübungen für Tai Chi Wudang Schwert.
- Wudang Schwert und die Prinzipien des Tai Chi.
- Die Schwerttechniken, das Halten, Bewegen, Führen des Wudang Tai Chi Schwertes.
- Grundprinzipien, wie sanfte, runde, dynamische und natürliche Bewegungen mit einer aufgerichteten Körperhaltung und einer bewussten Koordination des ganzen Körpers.

► Tai Chi Schwerter werden zur Verfügung gestellt.



Programm am 08. August 2021

Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa"

Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Harald Hasenöhrl

Leitung: Thomas Hasenöhrl

Das Hua Yue Tai Chi auch "Liu He Ba Fa" genannt ist eine "innere Kampfkunst" und wurde von dem Daoisten Chen Tuan vor ca. 1100 Jahren entwickelt, der im Gebirge Huayue auch "Huashan" genannt, lebte.

Die Bewegungen des Hua Yue Tai Chi sind subtil wie Wasser, sind elastisch, weich, spiralförmig, strömen auf und ab, sind ruhend und fließend. Sie fördern die innere Ruhe, die Beweglichkeit der Sehnen, Faszien, Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke, stärken die Gesundheit, den Atem und das Konzentrationsvermögen.

Inhalte:

- Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa" Form.
- Vorbereitende Übungen für die Beweglichkeit, Entspannung und Erdung.
- Grundlegende Prinzipien in der Praxis des Hua Yue Tai Chi: aufrecht • ausgewogen • stetig • langsam • einheitlich • sanft • leicht • rund.
- Elementebewegungen zur Stärkung der Beweglichkeit und für die Selbstverteidigung.
- Die Verbindung von Schulter-Hüfte / Ellenbogen-Knie / Hand-Fuß.
- Das Öffnen und Schließen der Leiste "kua".



Programmübersicht • Tagesablauf vom 02. - 06. August 2021:

Zeit	Kurs	Kursleiter
09.30 - 11.00	Tai Chi „5 Elemente“	Harald Hasenöhr
09.30 - 11.00	Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“	Thomas Hasenöhr
11.30 - 13.00	Xing Yi Quan „Gesundheit & Kampfkunst“	Harald Hasenöhr
13.00 - 15.30	MITTAGSPAUSE	
15.30 - 17.45	Tai Chi „Blauer Drachenstock“ ▶ Einsteiger & Fortgeschrittene in 2 Gruppen!	Harald Hasenöhr Thomas Hasenöhr

Programmübersicht • Tagesablauf am 07. August 2021:

Zeit	Kurs	Kursleiter
10.00 - 12.00	Wudang Tai Chi Schwert - Basics	Harald Hasenöhr
12.00 - 13.30	MITTAGSPAUSE	
13.30 - 15.30	Wudang Tai Chi Schwert	Harald Hasenöhr
15.30 - 16.00	KAFFE / TEE PAUSE	
16.00 - 17.00	Wudang Tai Chi Schwert	Harald Hasenöhr

Programmübersicht • Tagesablauf am 08. August 2021:

Zeit	Kurs	Kursleiter
10.00 - 12.00	Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“ - Basics	Harald Hasenöhr Thomas Hasenöhr
12.00 - 13.30	MITTAGSPAUSE	
13.30 - 15.30	Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“	Harald Hasenöhr Thomas Hasenöhr
15.30 - 16.00	KAFFE / TEE PAUSE	
16.00 - 17.00	Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“	Harald Hasenöhr Thomas Hasenöhr

Gebühren - Sommerwoche vom 02. - 08. August 2021:

Tai Chi „5 Elemente“	7,5 Std.	100,00 €
Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“	7,5 Std.	100,00 €
Xing Yi Quan	7,5 Std.	100,00 €
Tai Chi Stock Einsteiger & Fortgeschrittene	11,25 Std.	150,00 €
<hr/>		
Tagesseminar am 07. - 08. August:		
Wudang Tai Chi Schwert		75,00 €
Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“		75,00 €

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Sommerwoche im Zeitraum 02. - 08. August 2021 zu folgenden Kursen verbindlich an:

Programm: 02. - 06. August 2021:

<input type="checkbox"/> Tai Chi "5 Elemente"	100,00 €	}	Gesamtpreis: 300,- €
<input type="checkbox"/> Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa"	100,00 €		
<input type="checkbox"/> Xing Yi Quan "Gesundheit & Kampfkunst"	100,00 €		
<input type="checkbox"/> Tai Chi Stock "Einsteiger & Fortgeschrittene"	150,00 €		

Programm: 07. August 2021:

Wudang Tai Chi Schwert 75,00 €

Programm: 08. August 2021:

Hua Yue Tai Chi "Liu He Ba Fa" 75,00 €

Unterkunft:

Ich suche eine Unterkunft für den Zeitraum

Name, Vorname: _____ Tel.: _____

PLZ, Ort, Straße: _____

Mail: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____