

## Vorläufig vorgesehene Workshop-Angebote – Pfingst-Werkstatt 2019

### - Vorab-Auswahlliste

Liebe Interessentinnen und Interessenten,

das Spektrum der Angebote, die wir in der Pfingstwerkstatt üben können, wächst über unsere zeitlichen Möglichkeiten hinaus. Deshalb möchten wir Euch bitten, im Vorfeld abzustimmen und uns so Eure Prioritäten mitzuteilen. Es ist ganz einfach:

**Deine 5 gewünschten Workshops bitte auf dieser Liste aussuchen und auf der Anmeldeliste übertragen und ankreuzen und an uns zurück senden.**

Wir können keine Workshops garantieren, aber maximal die 35 beliebtesten Workshops (aus den unten genannten 46) werden in der Pfingstwerkstatt angeboten.

Die Vergabe der Plätze (je Teilnehmer 5 Workshops) und die Zuteilung der Räume zu den Workshops wird am Freitagabend bei der Eröffnung vorgenommen. Die Verteilung wird damit klar an den Interessen der Teilnehmer ausgerichtet. Die Räume werden dann der jeweiligen Workshop-Größe zugeteilt. Bei Bedarf werden Workshops doppelt angeboten. Daher steht das genaue Programm erst Pfingsten am Freitagabend fest.

**Für Anfänger ist es sinnvoll, sich eine durchgehende Reihe auszusuchen - siehe insbesondere die beiden Reihen für Einsteiger in den unteren Blocks.**

**!!!Bitte die gewünschten Workshops (hier auf dieser Liste, für Dich selbst) und auf der Anmeldeliste (für uns) ankreuzen!!!**

Unten sind alle Workshops zur besseren Übersicht zusammen mit den vorgesehenen Referenten für die Vorauswahl aufgelistet. Auf der Referenten-Liste findest Du nähere Angaben zu den Referenten. Die mit A gekennzeichneten Angebote sind für Einsteiger und Anfänger zu empfehlen, aber auch für alle gedacht.

### Frühprogramm (45 Minuten)

- Za-Zen – Sitzen in Stille - **Klemens und Elisa**
- T'ai Chi – Einfache Übungen für alle - **Klemens und Elisa (A)**

### Büchervorstellung von Klemens

### Workshops: Formen des Yang-Stils (75 Minuten)

- Erster Teil Kurze Form – **Bernd Brühl, Regina Juch, Ursula Waller**
- Zweiter Teil Kurze Form – **Benno Raude, Ulrike Kleine-Kalmer**
- Dritter Teil Kurze Form – **Paul Bernarding**
- Ganze Kurze Form – **Annette Schone, Karin Hohnholz**
- Zweiter Teil Lange Form und neue Figuren Dritter Teil – **Andrea Blank**
- Ganze Lange Form – **Jutta Greve**
- Schwertform 1. Hälfte - **Andrea Blank, Annette Schone**
- Ganze Schwertform – **Christoph Kreuzer ?, Imke Dietz, Annette Schone**
- Taiji – Säbelform – **Jutta Greve, Andrea Blank**
- Taiji – Fächerform – **Kim Lühmann, Hildegard Malz**

### Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 Minuten)

- Meridian-Dehnübungen – **Heike Kuhn, Maria Többen**

- Acht Brokate – **Ulrike Kleine-Kalmer, Heike Kuhn**
- Harmonie – **Claudia Schlüter, Regina Juch**
- Die Fünf Räder – **Maria Többen, Benno Raude, Regina Juch**
- Der Kranich – **Heike Kuhn**
- Tageslauf der Krähe – **Manuela Werner, Karin Schlüter, Margarete Kaufung?**
- *Fan Ten Gong* – **Elisa Adam**
- *Wudang Knochen-Qigong* – **Manfred Kemper, Margarete Kaufung?**

### Workshop: T'ai Chi-Reihe für Einsteiger... (75 Minuten)

- T'ai Chi – 5 effektive Vorübungen – **Regina Juch (A)**
- T'ai Chi – im Sitzen – **Rita Rattey, Melitta von der Vlieth-Fuchs (A)**
- T'ai Chi – Qigong und Achtsamkeit – **Annette Schone (A)**
- T'ai Chi - Qigong – Leicht gemacht - **Bernd Brühl (A)**
- Qigong - Atemblume – **Maria Többen (A)**

### Workshops: T'ai Chi-Prinzipien für Einsteiger .... (75 Minuten)

- T'ai Chi und Sinken – **Imke Dietz (A)**
- T'ai Chi und Aufrichten – **Ursula Waller, Bernd Brühl (A)**
- T'ai Chi und Zentrieren – **Claudia Schlüter, Andrea Blank (A)**
- T'ai Chi und Fließen – **Karin Schlüter(A)**
- T'ai Chi und Loslassen – **Kim Lüthmann (A)**

### Workshops: Partnerübungen (75 Minuten)

- T'ai Chi - Energiewahrnehmung und Kontakt - **Elisa Adam (A)**
- Push Hands: Einführung in die Grundlagen – **Christoph Kreuzer und Manfred Kemper (A)**
- Push Hands: Verbindung zu Beziehungsgestaltung – **Jutta Greve und Manfred Kemper (A)**
- Push Hands: und innere Einstellung zum Üben - **Christoph Kreuzer und .... (A)**

### Workshops: T'ai Chi-Qigong – Neue Sequenzen (75 Minuten)

- T'ai Chi - Das daoistische Körpergebet – **Melitta von der Vlieth-Fuchs (A)**
- T'ai Chi - 18 Figuren der Harmonie – **Ulrike Kleine-Kalmer (A)**
- T'ai Chi - im Rollstuhl/im Sitzen – **Melitta von der Vlieth-Fuchs (A)**
- T'ai Chi - „Untertassen oder Teetassen“ balancieren – **Paul Bernarding**
- T'ai Chi - Stockform - **Horst Pettau**
- Qigong - Sechs heilende Laute – **Imke Dietz, Paul Bernarding (A)**
- Qigong - Hui Chun Gong – Verjüngungsübungen - im Stehen - **Hildegard Malz (A)**
- Qigong - Hui Chun Gong – Verjüngungsübungen - im Sitzen - **Hildegard Malz (A)**
- Qigong - Daoyin Yangsheng, Acht gesundheitsschützende Übungen – **Gudrun Böhme (A)**
- Qigong - Daoyin Gesundheitsübungen zu den Meridianen - **Jutta Greve (A)**
- Qigong - Daoyin- Übungen von Mawangdui – Gesundheits-Qigong - **Ulla Waller (A)**
- Qigong - Duft-Qigong – **Karin Hohnholz (A)**

(A) = für Einsteiger, Anfänger und für alle