

**6. Pfingst-Werkstatt 2.-4.6.2017:
Programm: Bitte Deine 5 Wunsch-
workshops hier ankreuzen!**

Frühprogramm (45 Minuten)

- Za-Zen – Sitzen in Stille - alternativ T'ai Chi für Alle
- Büchervorstellung von Klemens** - Fragen klären

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen:

Workshops: Formen des Yang-Stil (75 Minuten)

- Erster Teil Kurze Form
- Zweiter Teil Kurze Form
- Dritter Teil Kurze Form
- Ganze Kurze Form
- Zweiter Teil Lange Form
- Dritter Teil Lange Form
- Ganze Lange Form
- Schwertform 1. Hälfte
- Ganze Schwertform
- Säbelform
- Fächerform

Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 M.)

- Meridiandehnübungen
- Acht Brokate
- Die Harmonie
- Die Fünf Räder
- Der Kranich
- Tageslauf der Krähe
- Fan Teng Gong
- Wudang Knochen-Qigong

Für Einsteiger, Anfänger und für alle:

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

- T'ai Chi – 5 effektive Vorübungen
- T'ai Chi – Gehen im Freien oder im Haus
- T'ai Chi - Stressless
- Qigong - Atemblume
- T'ai Chi/Qigong - Himmel und Erde

Workshops: T'ai Chi für Einsteiger (75 Minuten)

- Tai Chi und Sinken
- Tai Chi und Aufrichten
- Tai Chi und Zentrieren
- T'ai Chi und Fließen
- T'ai Chi und Loslassen

Workshops: Partnerübungen (75 Minuten)

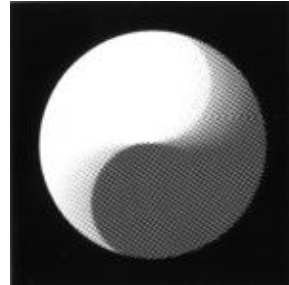
- T'ai Chi und Meditation in Berührung
- T'ai Chi – Yin und Yang Entdeckungsreise
- Push Hands – Partnerübungen Einführung

Workshops: T'ai Chi-Qigong Specials (75 Minuten)

- T'ai Chi – Das daoistische Körpergebet
- T'ai Chi – Die Entdeckung des Lebensstors
- T'ai Chi – Zhanzhuang – stehende Säule
- T'ai Chi – Vier Regulationsübungen
- T'ai Chi – im Sitzen/im Rollstuhl
- Qigong – Sechs heilende Laute
- Qigong – Ma Wang Daoyin – Meridian-Qigong
- Qigong – Hui Chun Gong - Verjüngungsübung
- Qigong - Knochen und Muskel-Übungen

www.ost-west-spirit.de

Institut für T'ai Chi Ch'uan und Meditation
Klemens J.P. Speer
Liebigstr. 60
49074 Osnabrück



Anmeldung: (Adresse siehe oben)

Hiermit melde ich mich verbindlich zur
T'ai Chi-Pfingst-Werkstatt, 2.-4.6.2017 an:

Name
Vorname
Straße
PLZ Ort:
Telefon
E-Mail

Essenswunsch:

vegetarisch/normal/besondere
Diäten.....

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr ist direkt bei der Anreise
im Haus Ohrbeck, möglichst in bar oder per
EC-Karte zu bezahlen.

Nur für Unterrichtende zur Kostenerstattung:

Kontoinhaber.....
IBAN.....
BIC.....
Bank.....

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung ist mit der vollständigen
Ausfüllung und Zusendung des obigen
Abschnitts bis zum 30.3.17 verbindlich.
Es wird ca. 4 Wochen vor Beginn eine
Anmeldebestätigung versandt.
Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist
bis acht Wochen vorher möglich. Eine
Stornierung nach dieser Zeit ist
kostenfrei, wenn eine Ersatzperson
benannt wird, sonst entstehen Stornokosten
von 30 Euro, bis zwei Wochen vorher, danach
ist der volle Preis fällig.