

Programm 17.5.-19.5.2013



Freitag, 17.5.2013

- rund 17.00 Uhr Anreise
18.00 Uhr **Abendessen**
19.00 – 21.30 Uhr Begrüßung/Eröffnung
Form-Vorführungen
Workshopvergabe

Samstag, 18.5.2013

- 7.15 – 8.00 Uhr Zen und T'ai Chi
8.00 – 8.45 Uhr **Frühstück**
9.00 – 9.30 Uhr Gemeinsame Einstimmung ins Üben
9.45 – 10.45 Uhr Workshops - Block 1
11.15 – 12.15 Uhr Workshops - Block 2
12.30 – 13.15 Uhr **Mittagessen**
14.00 – 14.30 Uhr Infostände
14.30 – 15.00 Uhr **Kaffeepause**
15.00 – 16.15 Uhr Workshops - Block 3
16.45 – 18.00 Uhr Workshops - Block 4
18.15 – 18.45 Uhr **Abendessen**
20.00 – 20.15 Uhr Gemeinsamer Start in den Abend
ab 20.15 Uhr Tanzparty

Sonntag, 19.5.2013

- 7.15 – 8.00 Uhr Zen und T'ai Chi
8.00 – 8.45 Uhr **Frühstück**
9.00 – 10.15 Uhr Workshops - Block 5
10.45 – 12.15 Uhr Reflexion und gemeinsames Üben
zum Abschluss
12.30 – 13.15 Uhr **Mittagessen**
13.15 Uhr Abreise der Teilnehmer
13.30 – 15.00 Uhr **Referenten-/
Organisatoren-Treffen**
15.00 – 16.00 Uhr **Kaffee und Kuchen**

Absenden an:

Institut für T'ai Chi Ch'uan und Meditation

Klemens J.P.Speer,
Liebigstraße 60, 49074 Osnabrück
Tel. u. Fax: 0541/804567
Mail: info@klemens-j-p-speer.de



Die Workshops (WS):

Frühprogramm: 7.15 – 8.00 Uhr (Sa./So.)

- T'ai Chi und Tao Chan (S, E, M) - Elisa und Klemens

Gemeinsame Einstimmung ins Üben: 9.00 – 9.30 (Sa.)

- Klemens

WS-Block 1: 9.45 – 10.45 Uhr (Sa.)

- Schwertform, 1. Hälfte (K) - Andrea
- Kurze Form, 1. Teil (K, E) - Mechtilde
- Push Hands 1 (S, P) Lothar/Michael
- Meridiandehnübungen (S, E) - Hildegard
- Meditation in Berührung (S, E) - Elisa
- T'ai Chi und Osteopathie (S,E) - Kim

WS-Block 2: 11.15 – 12.15 Uhr (Sa.)

- Lange Form (K, M) - Jutta
- Schwertform, ganz (K, M) - Annette
- Push Hands 1 (S, P) - Christoph und Manfred
- Fan Teng Gong (S, E) - Elisa
- Die Atemblume (S, E) - Ulrike
- T'ai Chi und Atem-Training (S, E) - Paul

WS-Block 3: 15.00 – 16.15 Uhr (Sa.)

- Lange Form, 3. Teil (K, E) - Andrea
- Kurze Form, 2. Teil (K) - Claudia
- Push Hands 2 (K, P) - Christoph und Manfred
- Acht Brokate (S, E) - Margarete
- Fünf Räder (S, E) - Angelika
- T'ai Chi und Yoga (S, E) - Jan

WS-Block 4: 16.45 – 18.00 Uhr (Sa.)

- Säbelform (K, E) - Jutta
- Kurze Form, 3. Teil (K, M) - Bernd
- Himmel und Erde (S) - Karin
- Spiel der fünf Tiere(S) - Rita
- T'ai Chi und Gehirn (V) - Imke
- T'ai Chi und Entspannung im Sitzen (S, E) - Maria

WS-Block 5: 9.00 – 10.15 Uhr (So.)

- Lange Form, ganz (K, M) - Jutta
- Kurze Form, ganz (K, M) - Hildegard
- Push Hands 2 (K, P) - Lothar und Michael
- Harmonie (S, E) - Ulrike
- Kranich (S, E) - Imke
- T'ai Chi und Körpergebet (S, M) - Melitta

Vorab-Auswahl: Bitte vor Teilnahme eigene Wahloption überlegen. 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 der Workshops wird 2013 noch stärker an den Interessen der Teilnehmer ausgerichtet. Die Räume werden der jeweiligen Workshopgröße zugeteilt. Bei Bedarf werden Workshops doppelt angeboten. **Programm-Änderungen daher vorbehalten.**

Organisation:

Inhalte: Qigong: Atemblume, Meridiandehnübungen, Himmel und Erde, Acht Brokate, Harmonie, Fünf Räder, Kranich, Spiel der fünf Tiere, Fan Teng Gong. T'ai Chi: Yang-Stil – Cheng Man-Ching-Tradition: Kurze und Lange Form, Schwertform, Säbelform, Push Hands – Partnerübungen, Tao Chan (Za-Zen), T'ai Chi und ... (siehe Programm)

Abkürzungen für Schwerpunkte der Workshops:

S = Schnupperkurs, besonders für Anfänger geeignet,
K = (Form-)Korrektur, P = Prinzipienarbeit, M = Meditatives
stilles Üben, E = Energiewahrnehmung, V = Vortrag

Ort und Unterkunft:

**Haus Ohrbeck - Heimvolkshochschule, Am Boberg 1,
49124 Georgsmarienhütte-Holzhausen. Tel. 05401/336-0.**

Anreise mit dem Auto:

Abfahrt A 33: Osnabrück-Sutthausen, weiter Richtung
Georgsmarienhütte-Holzhausen. Nach dem Ortseingang
Holzhausen rechts: Hinweisschild „Haus Ohrbeck“ beachten.

Anreise mit der Bahn:

Osnabrück-Hbf: Alle Buslinien Richtung Neumarkt. Dann am
Neumarkt umsteigen in die Buslinie 72: Richtung Georgs-
marienhütte-Holzhausen, Haltestelle: Haus Ohrbeck.

Verpflegung:

Wahlweise bei Anmeldung angeben:
normal, vegetarisch, besondere Diäten

Gebühren: T'ai Chi-Werkstatt 2013

Zunächst nur Buchung inkl. Übernachtung, Verpflegung und
Unterricht für das gesamte Wochenende möglich.

Doppelzimmer mit Dusche und WC = 180 Euro.

Einzelzimmer ohne Dusche und WC = 180 Euro.

Tageskarten für Samstag und Sonntag können nur im
eingeschränkten Umfang vergeben werden, wenn das ganze
Wochenende ausgebucht ist:

Für Samstag inkl. Verpflegung 100 Euro.

Für Sonntag inkl. Verpflegung 55 Euro.

Verbindliche Anmeldung:

Die Zusendung einer Bankeinzugsvollmacht inkl. der Angabe
der Zimmerwünsche bis **spätestens zum 15.3.2013** gilt als
verbindliche schriftliche Anmeldung.

Die Anmeldung bitte an den Veranstalter senden!

Information, Anmeldung und Veranstalter:

Institut für T'ai Chi Ch'uan und Meditation

Klemens J.P. Speer,
Liebigstraße 60, 49074 Osnabrück
Tel. u. Fax: 0541/80 45 67
Mail: info@klemens-j-p-speer.de



Vierte große T'ai Chi- Pfingst-Werkstatt

**T'ai Chi wie im Kloster
vom 17. bis 19.5.2013**

**mit Klemens J. P. Speer
und seinen Ausbilderinnen
und Kursleiter- und LehrerInnen**



**mit über 30 Workshops
für Anfänger und Fortgeschrittene zum
Schnuppern und Vertiefen**



HAUS OHRBECK

Heimvolkshochschule bei Osnabrück

Einladung zur 4. großen Pflingst-Werkstatt im Haus Ohrbeck

Die Idee der T'ai Chi-Werkstatt legt den Schwerpunkt auf **gemeinsames Üben** und umfasst ein gegenseitiges wertschätzen und sich einlassen, verbunden mit einer großen und freien Offenheit:

- Wir üben und lernen gemeinsam
- Wir experimentieren gemeinsam

Es werden verschiedene Inhalte zum Kennenlernen und Schnuppern für Interessierte - mit keiner oder wenig Vorerfahrung - angeboten. Zudem können fortgeschrittene Schüler/innen bereits gelerntes Übungsgut korrigieren und verfeinern.

Die Workshops sind nicht dafür gedacht, die jeweiligen Inhalt zu erlernen. Dazu sind in der Regel eigene Kurse und Seminare erforderlich.



Die erste Pflingst-Werkstatt fand 2007 in der Landesturnschule (LTS) in Melle (60 Teilnehmer) statt. Sie war für T'ai Chi-Kursleiter/innen von Klemens und Elisa gedacht. Der Schwerpunkt des Übens lag auf den Ausbildungsinhalten für Kursleiter/innen.

Schon 2009 wurde im Haus Ohrbeck das zweite größere Treffen organisiert (75 Teilnehmer). Die Übungsinhalte wurden dann erheblich erweitert und 2011 trafen sich im Haus Ohrbeck bereits 85 gemeinsam Übende. Für 2013 sind über 100 Plätze reserviert. Auf Grund der sehr guten Stimmung bei den letzten beiden Treffen sind wir sehr optimistisch, dass es auch diesmal der T'ai Chi-Lehrer-Gruppe gelingt, ein noch größeres Treffen zu füllen. Sie wird das intensive Üben mit spannenden, neuen Schwerpunkten gestalten und auch diesmal eigene Schüler/innen mitbringen.

Die Gemeinschaft der Übenden

Dieses Treffen stärkt das gemeinsame Üben der „T'ai Chi-Family“ auf ihrem Weg

Dazu gehört, dass sich die Übungsgruppen auch in den Kurspausen zum eigenständigen Üben treffen. Einmal im Jahr findet ein Übungswochenende, angeleitet von fortgeschrittenen Schülern/innen, nur gegen eine Beteiligung an den Raumkosten, statt.

Ein weiterer Baustein sind die preiswerten Pflingst-Vertiefungstreffen (alle zwei Jahre zwischen den großen Treffen) nur für Kursleiter/innen und Lehrer/innen in der Landesturnschule in Melle, angeleitet von erfahrenen T'ai Chi-Lehrer/innen- und Ausbilder/innen.

太極拳



Das „Wir-Gefühl“ der Gemeinschaft der Übenden

fördert die eigene Lebenskraft und setzt die Energie frei, den Sinn des Übungsweges auch in unsere Gesellschaft zu tragen:

Im Dienst von mehr Friedfertigkeit und Achtsamkeit im Alltag und in der Welt.

Die Referentinnen und Referenten:



- **Angelika Messing**, T'ai Chi-Kursleiterin, langjährige T'ai Chi-Schülerin
- **Andrea Blank**, T'ai Chi-Lehrerin und Übungsleiterin im Gesundheitssport
- **Annette Schone**, T'ai Chi-Lehrerin, Gymnastiklehrerin, langjährige Erfahrung in Fitness- und Gesundheitstraining
- **Bernd Brühl**, T'ai Chi-Kursleiter und -Lehrer
- **Christoph Kreuzer**, langjähriger T'ai Chi-Schüler und Push Hands-Freund
- **Claudia Eichholz**, T'ai Chi-Lehrerin, Lehrerin
- **Hildegard Malz**, T'ai Chi-Kursleiterin und angehende T'ai Chi-Lehrerin, Krankenschwester
- **Imke Dietz**, T'ai Chi-Lehrerin, Bewegungs- und Physiotherapeutin
- **Jan Rautenberg**, Yoga-Lehrer (Yoga-Vidra), Dipl.-Sozialarbeiter, Erfahrung mit Taiji/Qigong und Meditation
- **Karin Hohnholz**, T'ai Chi-Kursleiterin und -Lehrerin, Übungsleiterin im Gesundheitssport
- **Kim Lühmann**, T'ai Chi-Kursleiterin, Heilpraktikerin, Osteopatin und Physiotherapeutin
- **Lothar Ölke**, T'ai Chi-Lehrer, IAIDO-Lehrer - japanische Schwertkunst, langjähr. Karate-Erfahrung, Übungsleiter im Gesundheitssport
- **Manfred Kemper**, langjähriger T'ai Chi-Schüler, Push Hands-Freund, Dipl.-Psychologe
- **Margarete Kaufung**, T'ai Chi-Lehrerin, Übungsleiterin im Gesundheitssport
- **Martin Eschbach**, T'ai Chi-Kursleiter und -Lehrer,
- **Maria Többen**: T'ai Chi-Lehrerin, Tanz-, Soziotherapeutin und Ergotherapeutin
- **Mechthilde Hessling**, T'ai Chi-Kursleiterin, Dipl.-Theologin - Meditationserfahrung
- **Melitta Van der Vliet-Fuchs**, T'ai Chi-Lehrerin, Lehrerin
- **Michael Fricke**: T'ai Chi-Lehrer, langjährige Tanz- und Judo-Erfahrung, Klangschalenarbeit
- **Paul Bernarding**: T'ai Chi-Lehrer, Atemcoach
- **Ralph Granzin**, T'ai Chi-Kursleiter, „DJ-Meister“
- **Rita Rattey**: T'ai Chi-Lehrerin, Referentin im Gesundheitssport und langjährige Übungsleiterin im Seniorenbereich
- **Ulrike Kleine-Kalmer**: T'ai Chi-Lehrerin und Übungsleiterin für Tanz und Fitness

Institut für T'ai Chi Ch'uan und Meditation

- **Klemens J. P. Speer**: Lehrer und Ausbilder für T'ai Chi Ch'uan, Gründungs- und ehemaliges T'ai Chi-Ausschuss- und Vorstandsmitglied im DDQT
- **Elisa-Margret Adam**: Lehrerin und Ausbilderin für T'ai Chi Ch'uan und Qigong, Mitglied im Taijiquan- und Qigong-Netzwerk
- **Jutta Greve**: T'ai Chi-Lehrerin und Ausbilderin für T'ai Chi Chuan, Begleitende Kinesiologin, Geistige Heilerin



Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich zur
T'ai Chi-Pflingst-Werkstatt, 17.-19.5. 2013, an:

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Essenswunsch: (Nichtzutreffendes bitte streichen!)

normal | vegetarisch |

besondere Diäten

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 180 Euro bitte von unten stehendem Konto abbuchen:

Kontoinhaber

Konto-Nr.

Bank

BLZ

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen: Die Anmeldung ist mit der vollständigen Ausfüllung und Zusendung des obigen Abschnitts bis zum 15.3.2013 verbindlich. Es wird acht Wochen vor Pflingsten eine Anmeldebestätigung versandt. Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis acht Wochen vorher ebenfalls möglich. Stornierungen nach dieser Zeit sind ebenfalls kostenfrei, wenn eine Ersatzperson benannt wird, sonst entstehen Stornokosten von 20 Euro.

